

ENERO 2026

Selecciones

READER'S DIGEST

**Lo bueno
de ser
amables**

**Consejos
para combatir
el calor**

**Nuestro
inolvidable
burro Jack**

**Disfrute de un
baño termal**

**Malas
palabras:
una forma
de alivio**

Cuidar la PIEL

MELANOMA
Tratamientos
que salvan
vidas

**La detección temprana y el autoexamen
son claves para la prevención.**

85
AÑOS

ESTAMOS SIEMPRE

Ejemplar de suscripción

Artículos

44

NOTA DE PORTADA

AVANCES EN EL TRATAMIENTO DEL MELANOMA

El cáncer de piel es el más común y el más peligroso, pero también es el más fácil de detectar.

52

COTIDIANO

El poder de la amabilidad

Cuando nos tratamos con respeto y amabilidad, vivimos vidas más felices y saludables.

60

NATURALEZA

La reina de los lagos

El hombre que pasó años documentando la vida silvestre de la India comparte la historia de la tigresa más inolvidable de Ranthambore.



60

70

COSTUMBRES

¡Caraj...!

Decir malas palabras, sin generar violencia o agresividad, puede generar alivio.

76

ACTUALIDAD

Sueño alpino

Un chico del valle se traslada a las montañas suizas para un trabajo de verano nada usual.

86

FOTOARTÍCULO

Granos de renombre

De la planta a la taza: datos fascinantes sobre el café.

92

ECOLOGÍA

La vieja ecología

La familia de un hombre aprende a vivir de forma natural.

98

MUNDO

Aguas tranquilas

Bañarse en aguas termales no tiene nada que ver con nadar, sino más bien con flotar y disfrutar.

106

CLÁSICOS

Jack, el burro

En realidad, no teníamos intención de comprar un burro. Pero entonces llegó Jack y se convirtió en parte de la familia.

Todo lo bueno

8 **85 aniversario**

10 **Mire el mundo**

14 **Termine la frase**

24 **Héroes: ¡humo negro por todas partes!**

Un departamento está en llamas y Kadir Bülbul rescata a un vecino inconsciente.

El arte de vivir

22 **13 datos sobre los circos**

SALUD

25 **Combata el calor**
Cómo mantenerse fresco cuando suben las temperaturas.

28 **Noticias del mundo de la medicina**

COCINA

31 **Borsch**
Una sopa de remolacha, emblema de Ucrania, que ha traspasado fronteras.

34 **Italia: un país lleno de sentidos**
Un recorrido por la cocina italiana revela un país donde la tradición y el placer de la mesa se entrelazan en cada plato.

AUTOTES

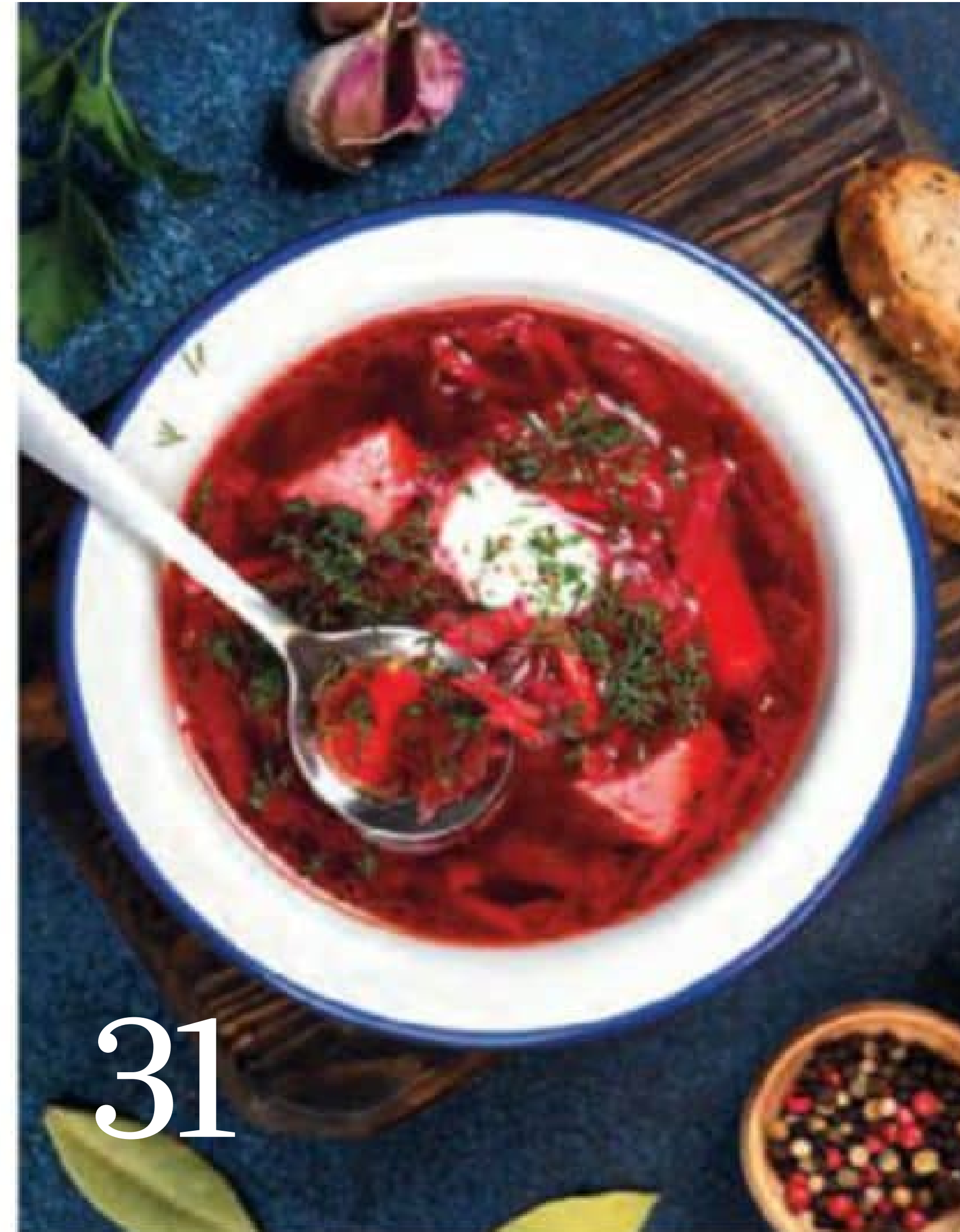
36 **¿Conoce bien a su pareja?**
¿Lo sorprenden con frecuencia las reacciones de su pareja? ¿O suele saber exactamente lo que siente? Este test revelará qué tan acertadas son sus percepciones.

Ingenio

122 **Juegos mentales**

125 **Vocabulario**

127 **Trivia**



31

Humor

16
La risa, remedio infalible

40
Más risas

68
Así es la vida

84
Gajes del oficio

120
Cosas de chicos



22

Selecciones
tienda

ENCONTRÁ EN NUESTRA
TIENDA COLECCIONABLES,
LIBROS, REVISTAS
¡Y MUCHO MÁS!

HASTA
**30%
OFF**
EN PRODUCTOS
SELECCIONADOS

tiendaselecciones.com

Selecciones
tienda

Promoción válida hasta el 31 de enero de 2026 en productos de seleccionados de tiendaselecciones.com. No acumulable con otras promociones.

Selecciones

READER'S DIGEST

REVISTA SELECCIONES

Editor Senior Leonardo Schiano
Editor Asociado Rodrigo Lara Serrano
Diseño de tapa Tipoforma

STAFF

Director General Carlos Giménez Vetere
Director de Administración y Finanzas
Guillermo Ramos
Director de Marketing y Comercial
Emilio Vazquez

PUBLICIDAD

ARGENTINA
Jorge Balbiani
publicidad@oneminetta.com
CHILE **One Minetta Media Chile SA**
(56-9) 9689-5944

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC.

White Plains, Nueva York, Estados Unidos de América
Presidente y CEO Stephen Colvin

PARTICIPACIÓN DEL LECTOR

MAIL **editorial.selecciones@oneminetta.com**
WEBSITE **selecciones.com.ar**
FACEBOOK **RevistaSeleccionesArg**
INSTAGRAM **@revistaselecciones**

ATENCIÓN AL CLIENTE

MAIL **atencion.al.cliente@oneminetta.com**
VÍA POSTAL **Casilla de Correo 4587 - CC, CP 1000**
ATENCIÓN PERSONAL **Holmberg 4156, CABA.**
Lunes a viernes de 11 a 16 hs.

GAÑE \$\$\$ CON SUS COLABORACIONES

por anécdotas divertidas para Cosas de Chicos,
Gajes del oficio, Así es la vida, chistes para La risa,
remedio infalible e historias verídicas.
Envíelos a **editorial.selecciones@oneminetta.com**

Anote su nombre completo, fecha de nacimiento,
domicilio, teléfono y dirección electrónica.

Importante: No damos acuse de recibo. El pago es de 3000 pesos
Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. El pago se hará cuando
aparezca publicada la colaboración. Una vez publicada
y pagada será propiedad de OMM S.A.

DISTRIBUIDORES

AMBA Brihet e Hijos S.A.
INTERIOR DGP S.A. Alvarado 2118/72, CP 1290, CABA
Uruguay Bon Giorno S.R.L. empresabongiornosrl@hotmail.com
Chile Editorial y Servicios Hermes S.A. Andes 4662 Quinta Normal, Santiago

 **RevistaSeleccionesArg**

 **@revistaselecciones**

selecciones.com.ar

DISPONIBLE TAMBIÉN, MES A MES, EN TU TIENDA ONLINE.



READER'S DIGEST SE PUBLICA EN 16 EDICIONES EN 8 IDIOMAS.

@ 2026 propiedad de One Minetta Media SA - ENERO de 2026, número 1022

Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, tanto en español como en otros idiomas, del contenido editorial de este número. Derechos reservados en todo el mundo. Se han efectuado los trámites necesarios, incluso depósitos en los países que así lo requieren. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor. Registro Nacional de la Propiedad Intelectual en Argentina: 52529884 / ISSN-0328-6029

Editada por One Minetta Media SA: Holmberg 4156 (CP1430), CABA, Arg.

Impresa en Arcángel Maggio SA, Lafayette 1695, (C1286AEC), CABA, Argentina.

Edición Uruguay: Impresa en Mastergraf SRL mastergraf.com.uy (RUT 212045260016)

Boulevard Artigas 4678 (11800) Montevideo, Uruguay

Edición Chile: Impresa en Chile por Almpresores. www.aimpresores.cl

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.



¿Quieres hacer sentir especial a alguien que te importa mucho?



Sorpréndelo con un regalo original:

¡Un libro personalizado!

¡Con su nombre y tu dedicatoria!

¡ESCANÉAME!



plickme.com/peques



[plickme1](#)



[@plickme_](#)



Fiestas y aniversario

Hay avances médicos que no solo transforman estadísticas, sino también vidas. El melanoma, durante décadas, representó uno de los diagnósticos más temidos. Hace apenas quince años, recibir un estadio IV equivalía a enfrentar un pronóstico desolador, con una supervivencia inferior al cinco por ciento. Hoy, gracias a la investigación, la innovación clínica y el trabajo incansable de especialistas de todo el mundo, esa realidad cambió de manera profunda: la supervivencia alcanza ahora el 55 por ciento.

En la edición actual de *Selecciones*, presentamos un artículo que recorre estos avances desde una perspectiva científica y humana; y la historia de una paciente como Anne Gately que tuvo una experiencia exitosa con la inmunoterapia —y su capacidad para “liberar los frenos” del sistema inmune— y abrió un camino antes impensado para miles de personas. También muestra algo fundamental: detrás de cada descubrimiento hay vidas que se extienden, familias que recuperan esperanza y médicos que continúan desafiando lo que parecía inevitable.

Pero este artículo no solo celebra logros; también recuerda una verdad esencial: la detección temprana sigue siendo nuestra mayor herramienta. La regla del ABCDEF es un gesto simple que puede marcar la diferencia entre un tratamiento oportuno y un diagnóstico avanzado.

Hoy sabemos más, diagnosticamos mejor y contamos con terapias capaces de cambiar el destino de la enfermedad. El desafío ahora es doble: protegernos, revisarnos y, sobre todo, no perder de vista que la prevención está en nuestras manos. Porque cada avance médico es más poderoso cuando se acompaña de conciencia colectiva.

Los editores

¡Síguenos!

 facebook.com/RevistaSeleccionesArg
 editorial.selecciones@oneminetta.com

 [@revistaselecciones](https://www.instagram.com/revistaselecciones)

Sea parte del Club de Lectura

Misterio, drama,
suspenso, romance...



Reciba un libro
con las mejores
novelas de los
autores más
vendidos
**¡a un precio
increíble!**

- 3 NOVELAS EN
CADA VOLUMEN
- +1 NOVELA
DIGITAL
- 1 EJEMPLAR CADA
3 MESES



☎ **0810-888-7674**

PARA ADHERIRSE A NUESTRO CLUB LLAME
DE LUNES A VIERNES DE 9.00 A 19.00 H

NUESTROS LECTORES

nos felicitan por el 85 cumpleaños

¿Qué significa para mí, *Selecciones*?

Desde que tengo memoria y aprendí a leer, *Selecciones* ha sido parte de mi vida. De niña los ejemplares, que no eran propios, estaban en la casa de mi madre o de mi abuela. Pero cada vez que los tenía entre mis manos, era como abrir una pequeña ventana a otros mundos.

Esas páginas me enseñaron que leer no era solo descifrar palabras, sino viajar sin moverme de casa, vivir historias que parecían mías, sentir que cada relato era un pasaje directo a lo desconocido y lo maravilloso.

Hoy tengo 43 y, después de tantos años, me encontré con la edición de septiembre 2025 en la que empiecan a festejar 85 años de vida. Y fue como tener en mis manos una pequeña máquina del tiempo emocional. Fue volver a aquella niña que se enamoraba de la lectura, que encontraba en *Selecciones* una brújula para la imaginación.

Con el tiempo, fui armando mi propia biblioteca, que hoy reúne cientos de ejemplares entre libros y revistas.

Pero reencontrarme con *Selecciones* es algo distinto, es volver al origen, al lugar dónde ese amor se fortaleció y se volvió parte de mi identidad. Por eso, cuándo me preguntan qué significa *Selecciones*, no tengo dudas: significa legado, significa raíz, significa haber descubierto que la lectura es un viaje infinito. Y hoy, de adulta, poder seguir teniéndola en mis manos es cumplir un sueño en la vida real.

Puedo seguir viajando infinitamente con ustedes.



— LAURA ANDREA GRUMBERG, *Montevideo, Uruguay*

Descubrí lo desconocido

**UNIDADES
LIMITADAS**

**50%
OFF**

¡INGENIO

MYSTERY BOX

Una experiencia llena de emoción ¡Pedila hoy!



PROMOCIÓN VÁLIDA PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA HASTA EL 31/03/2025. NO ES ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES VIGENTES NI INCLUYE GASTOS DE ENVÍO.

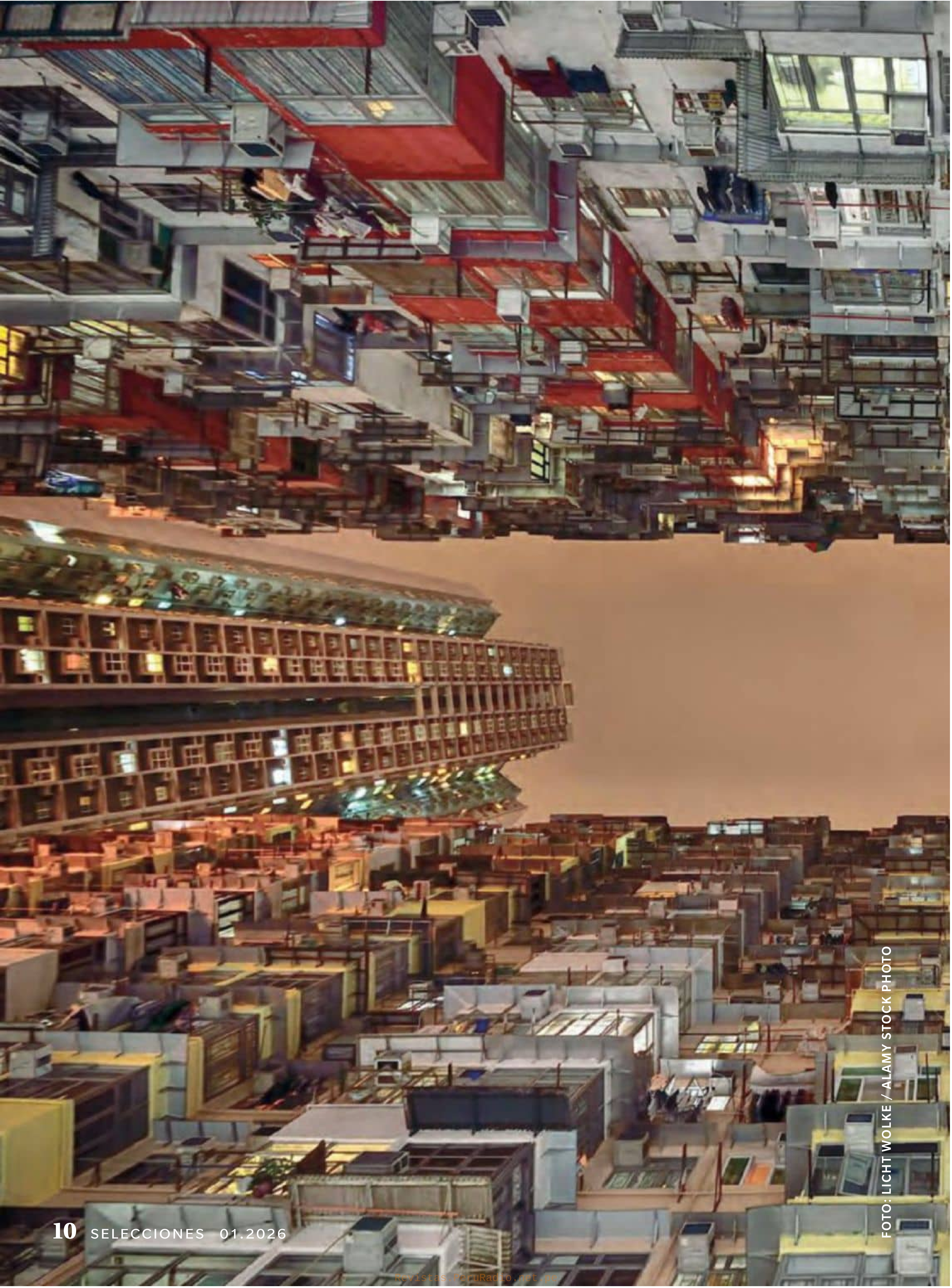
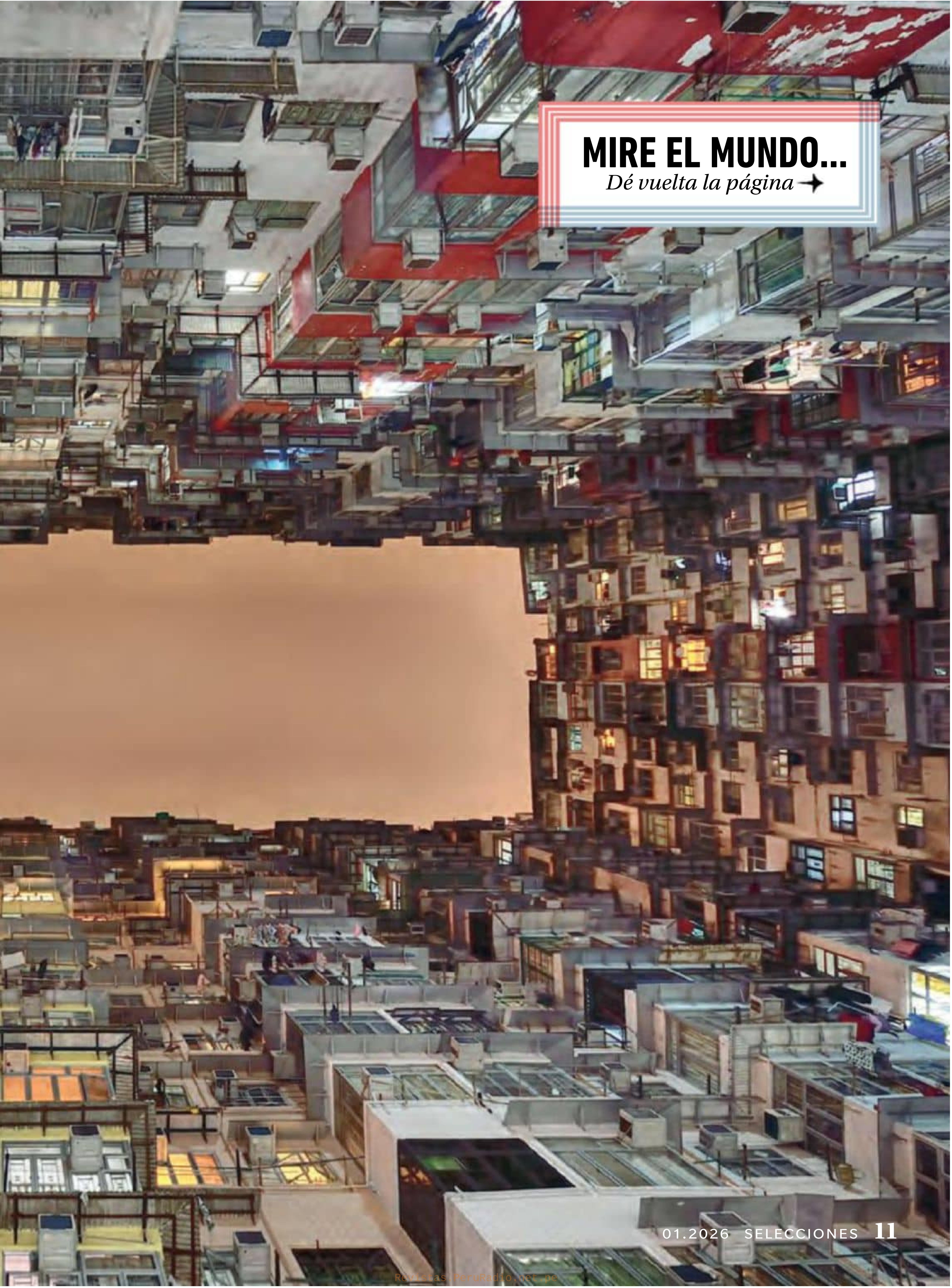


FOTO: LICHT WOLKE / ALAMY STOCK PHOTO



MIRE EL MUNDO...

Dé vuelta la página →



FOTO: IGOR PRAHIN / ALAMY STOCK PHOTO



Una atracción especial es el llamado *Monster Building* en el Distrito Este de Hong Kong. Este complejo de edificios, que tiene forma de E, consta de cinco bloques residenciales, que albergan también comercios en sus plantas bajas. Sus 2443 departamentos distribuidos en 19 pisos proporcionan hogar a entre 6.800 y 10.000 personas. Hong Kong tiene una de las densidades de población más altas del mundo y la demanda de viviendas, incluso de las menos atractivas, es en consecuencia muy alta.

TERMINE LA FRASE

FINLANDIA

*Garantizar la seguridad
de Finlandia.*

ARJA HUHTIRANTA

BÉLGICA

*Prohibir todos los
plásticos.*

YVES PIETERS

MEXICO

*Reducir el salario de
tantos políticos inútiles.*

LIZ DFLORES

FRANCIA

*Retirarme a la cima
de una montaña
durante 40 días.*

PHILIPPE ROMON

CHILE

*Eliminar el secreto
bancario para
luchar contra el
tráfico de drogas.*

ISABEL MARÍA

PORTUGAL

*Reducir el número de
diputados, 230 son
demasiados.*

ANA CASIMIRO MARTINS

(MAP) GETTYIMAGE/PHYSICX

Si yo fuera el líder de mi país, mi primera decisión sería...

PAÍSES BAJOS

*Formar un partido multicultural
de ciudadanos decentes e
inteligentes.*

TINE KLEER-DE KIEWIT

ALEMANIA

*Mejorar el transporte
público, especialmente
los trenes alemanes.*

REGINA

AUSTRIA

*Introducir impuestos más
justos. Demasiadas empresas
internacionales y multimillonarios
evaden el pago de los mismos.*

THEO

SUIZA

*Dimitir o compartir la
responsabilidad y el poder
con un grupo de verdaderos
expertos.*

DORIS

ESPAÑA

*Establecer directrices y
límites máximos para los
precios de la vivienda
y los alquileres.*

ALBERTO MORENO

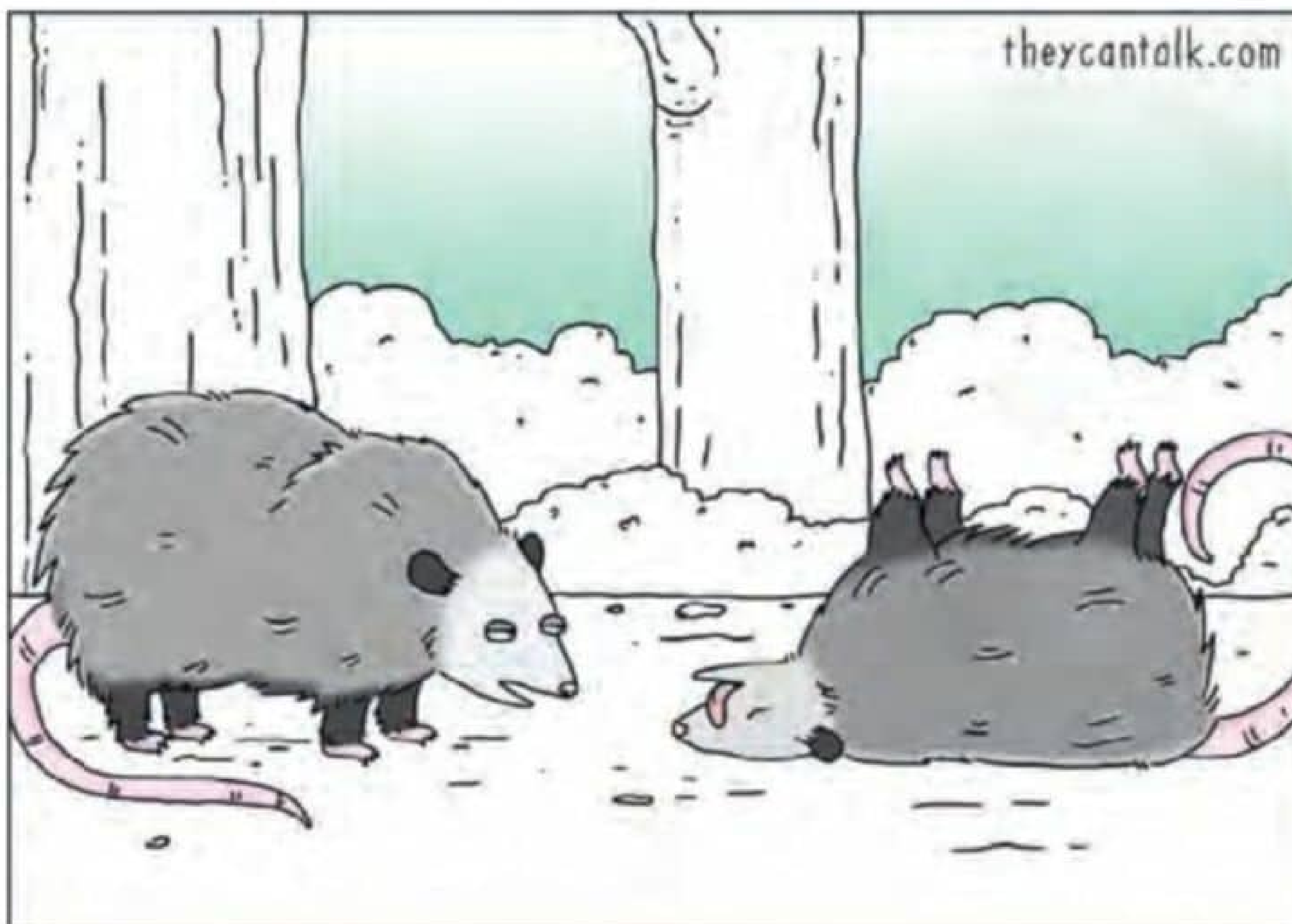
AUSTRALIA

*Tomarse por fin en serio
el cambio climático.*

DEREK

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“Puedes hacerte el muerto todo lo que quieras. De todos modos, vamos a ver a mis papás”.

Con las ventas de KFC en picada, el coronel Sanders llama al papa para pedirle un favor.

—Santo Padre, necesito que cambie la oración diaria de ‘Danos hoy nuestro pan de cada día’ a ‘Danos hoy nuestro pollo de cada día’. Si lo hace, donaré diez millones de dólares al Vaticano —le dice.

—Es el Padrenuestro, hijo. No puedo cambiarlo así nada más —responde el pontífice.

—¿Qué tal 50 millones de dólares? —insiste el coronel.

—No —dice el papa.

—¿Cien millones de dólares?

—Déjame pensarlo

—contesta el Santo Padre.

Al día siguiente, el

papa reúne a sus obispos.

—Tengo buenas y malas noticias —les informa—. La buena noticia es que KFC donará 100 millones de dólares al Vaticano. La mala noticia es que tenemos que renunciar a la cuenta del pan Bimbo.

—PLANET PROCTOR
NEWSLETTER

ILUSTRACIÓN: JIMMY CRAIG/THEYCANTALK.COM

Sin ánimo de culpar a la víctima, ¿a quién se le ocurre llevar una aguja a un pajar?

—@EGGSHELLFRIEND

Un rabino de un pequeño pueblo, intrigado por el motivo del consumo de cerdo, desea probarlo, pero no encuentra ningún lugar donde pueda pasar desapercibido. Así que viaja a una población lejana, entra en un restaurante y pide el primer plato de cerdo del menú. Veinte minutos más tarde, el presidente de su congregación entra justo cuando llega el plato del rabino: un lechón asado entero con una manzana en la boca. El presidente queda atónito. Pero el rabino sale al paso rápidamente.

—¿Qué sitio tan elegante! —exclama—. Mire cómo sirven la manzana que pedí.

—TIMES-UNION

Durante años, tres fabricantes de violines convivieron en la misma manzana de

Cremona, Italia. Un día, la familia Amati colocó un cartel en su escaparate que decía: “Fabricamos los mejores violines de Italia”. Poco después, la familia Guarneri puso otro en el suyo que proclamaba: “Fabricamos los mejores violines del mundo”. Finalmente, la familia Stradivarius respondió con este cartel: “Fabricamos los mejores violines de la manzana”.

—FIDDLERSOFTHEGENESEE.ORG

Dougie se inclinaba ligeramente hacia la izquierda, por lo que su amigo Lance le insistía en que se hiciera revisar las piernas. Finalmente, para que se callara, Dougie fue al médico, quien descubrió que su pierna izquierda era medio centímetro más corta que la derecha. Tras una sencilla operación, quedó curado.

—¿Ves? —dijo Lance—. No me creíste cuando te dije que un médico podía arreglar-

te la pierna.

Dougie asintió.

—Reconozco que me equivoqué.

—EMMITSBURG.NET

Cuando llegó la caja de su hermana, mi amiga Diane la abrió emocionada. Dentro, encontró un sombrero colorido que era suave y peludo. Le encantó y rápidamente se lo probó, pero no le quedaba bien. Lo giró y lo probó desde otro ángulo. Por más que lo intentara, no le quedaba bien. Así que llamó a su hermana Jane.

—Recibí el sombrero que me enviaste —dijo Diane—, pero no me queda bien.

—¿Un sombrero? —dijo Jane, riéndose—. ¡Te envié una funda para el inodoro!

—BONNIE PASTOOR,
Estados Unidos

Hay personas que descargan el lavavajillas de inmediato y personas que viven de él como si fuera una valija de cocina, y se casan entre sí.

—@APARNARCHI

HEROES ENTRE NOSOTROS

Un departamento está en llamas y Kadir Bülbü
l rescata a un vecino inconsciente.

¡Humo negro por todas partes!

Annette Lübbers

DESPUÉS DE UN LARGO TURNO DE NOCHE, Kadir Bülbü

l sigue profundamente dormido en la mañana del 28 de marzo de 2023. En el comedor, su esposa embarazada juega con su hija de dos años mientras habla por teléfono con su madre. Cuando Duygu Bülbü

l termina la llamada y guarda su celular en el bolsillo de su bata, mira por la ventana. ¡Una columna de humo se eleva desde la planta baja del edificio de cinco viviendas en Duisburgo, Alemania! La joven madre corre al dormitorio y sacude a su esposo. “¡Kadir, despierta, hay un incendio!”

Vestido solo con pantalones deportivos, el electricista salta de la cama. Descalzo, el joven de 29 años se apresura a subir las escaleras y bajar hasta la planta baja. La familia ha alquilado el departamento a un jubilado. La esposa de Bülbü

l lo sigue, más lentamente y con su hija en brazos.

No sale humo por debajo de la robusta puerta principal del departamento de la planta baja, pero Kadir Bülbü

l oye el crepitar del fuego detrás de ella. “¡Sal!”, le grita a su esposa. El hombre de familia, de 1,82 metros de altura y 120 kilos de peso, da unos pasos atrás, toma impulso y luego pate

a la puerta con la pierna derecha con toda su



fuerza. Esta se abre de golpe y Bülbül da un paso atrás. Una nube de humo negro intenso sale del departamento y se extiende inmediatamente hacia arriba. Bülbül mira a través del humo el piso del pasillo del departamento de la planta baja. Allí abajo la visibilidad es ligeramente mejor.

El electricista ve al anciano tumbado inmóvil de espaldas frente a la puerta. Lleva vaqueros y una camisa blanca. Las llamas de color rojo anaranjado parpadean en la sala de estar a su derecha. Parece haber una fuente de fuego más pequeña en la cocina a su

nándose. Se inclina sobre el hombre que yace en el suelo. Tiene los ojos muy abiertos. Su rostro está cubierto de hollín y Bülbül puede ver sangre y saliva entre las manchas. Primero quiere agarrar a la víctima por los hombros, pero luego se detiene brevemente. Para sacarlo del departamento, tendría que ponerse de pie. Y el humo es más denso cuanto más se acerca al techo. Sin dudarlo, el rescatista rodea al hombre, que pesa unos buenos 90 kilos, lo agarra por los tobillos y lo arrastra al pasillo, a través de la puerta principal y dos o tres metros hacia la

KADIR ARRASTRA AL HOMBRE INCONSCIENTE AL EXTERIOR Y LO COLOCA EN POSICIÓN DE RECUPERACIÓN..

izquierda. De repente, Kadir Bülbül siente tela en su mano. ¿Una camiseta? No sabe si la tomó de su departamento arriba o si alguien se la entregó. Rápidamente se la ata alrededor de la boca y la nariz y se apresura a entrar en el infierno.

Mientras tanto, un vecino y otra mujer están de pie en la calle. Están hablando entre ellos. Duygu Bülbül cree que ninguno de los dos ha llamado aún al número de emergencias. Así que saca su celular del bolsillo de la bata y marca el 112. “Vengan rápido, hay un incendio. Nuestro inquilino sigue en el departamento. Mi esposo está tratando de salvarlo”.

Mientras tanto, el rescatista ha dado unos pasos atrás hacia el pasillo, incli-

calle. Allí, jadeando, se quita la camiseta de la boca y la nariz y coloca al hombre inconsciente en posición de recuperación.

En los minutos que le llevó a Bülbül rescatar al anciano, una docena de personas se reunieron en la calle. Alguien le entrega al rescatista un par de pantuflas y una chamarra. Su esposa tiembla por todo el cuerpo. Un transeúnte amable pregunta: “¿Quieres que te quite al niño?”. Duygu Bülbül niega con la cabeza. Su mirada se dirige hacia el tejado, del que ahora sale humo negro. En ese momento, lo sabe: “Nuestra casa, que acabamos de renovar con tanto cariño, se ha perdido”.

De repente, se oye mucho ruido. Casi al mismo tiempo, llegan la policía, los



La noche del incendio, Kadir Bülbül acudió descalzo en ayuda de su inquilino.

paramédicos y los bomberos con las sirenas a todo volumen. Los bomberos saltan a la calle, desenrollan una larga manguera y corren hacia la casa. En cuestión de segundos, el humo oscuro se vuelve blanco: el fuego se ha extinguido. Al mismo tiempo, los paramédicos han subido al anciano a una camilla y lo han metido en la ambulancia. Esta se marcha con la sirena a todo volumen.

Un paramédico que se ha quedado examina al valiente ayudante y da el visto bueno. Kadir Bülbül no ha inhalado humo. Describe brevemente lo sucedido a un policía y luego le permiten volver rápidamente a su apartamento para rescatar su teléfono celular. La escalera está negra, las luces del techo se han derretido. También los zapatos que estaban delante de su puerta. En cuestión de minutos, el humo negro también ha convertido el

departamento de los Bülbül en una pesadilla cubierta de hollín.

Hasta el día de hoy, nadie sabe cómo se inició el incendio. Al igual que en el resto del edificio, había detectores de humo en el departamento. Los pequeños dispositivos no alertaron a Kadir Bülbül y a su familia. Después del incendio, los tres se mudaron con su suegra.

Durante dos años, Bülbül luchó con su compañía de seguros, que no quería cubrir todos los daños. Pero eso no disminuye la satisfacción de haber salvado una vida. “Nuestro antiguo inquilino sobrevivió y ahora vive en una residencia de ancianos”, dice el artesano. “Un paramédico me dijo que el anciano habría sobrevivido dos o tres minutos como máximo”. Por su valiente intervención, Bülbül recibió la Medalla de Rescate 2025 del estado de Renania del Norte-Westfalia. 🇩🇪



13 COSAS

El mayor espectáculo del mundo

Natalia Ferreyra

1 EL ORIGEN DE LOS espectáculos populares se remonta al Imperio romano, a la época del rey Tarquinio Prisco (siglo VI a.C) cuando se delimitó, por primera vez, un espacio en forma oval para juegos. Los romanos utilizaron la palabra latina *circus*, que significa círculo o anillo, tomada a su vez del griego *kirkos*, para referirse a representaciones y competiciones para diversión del pueblo. En el año 329 a.C se estableció el primer elemento arquitectónico: puertas para carros.

2 UNO DE LOS mayores espacios de ocio de la Antigüedad fue el Circo Máximo, en la antigua Roma, el principal estadio situado en el valle entre el Palatino y el Aventino. Tenía una gran explanada central y gradas de piedra. Fue utilizado desde el siglo VI a. C. para carreras de caballos y carros y llegó a albergar a entre 200 y 250.000 espectadores. En su momento de mayor esplendor, tenía una pista de 540 por 80 metros. Hoy es un parque arqueológico y lugar de conciertos.

3 EN SUS ORÍGENES, el circo consistía en carreras de carros a caballo, juegos relacionados con festividades religiosas, en honor a Júpiter, Juno o Minerva, luchas y demostraciones de animales amaestrados. También se organizaban cacerías de fieras salvajes y luchas de gladiadores. En la República tardía se introdujeron animales exóticos traídos de África o Asia.

4 EL CIRCO MODERNO nace en 1768 en Inglaterra de la mano de Philip Astley. Este sargento de caballería descubrió que galopar en círculo le ayudaba a mantener el equilibrio sobre el caballo, así que experimentó con una pista circular e incorporó acróbatas y payasos. Dos años después integró varias actuaciones bajo un mismo espectáculo teatral ambulante.

5 LA CARACTERÍSTICA CARPA de circo fue incorporada en 1825 por el estadounidense J. Purdy Brown. Esta innovación posibilitó a los circos viajar y actuar en diversos lugares. Una de las carpas más grandes fue la del *Ringling Bros. and Barnum & Bailey Circus*. Cubría un área de 8.492 m² y tenía un diámetro de 61 metros. Podía albergar hasta 12.000 espectadores.

6 EL SIGLO XIX acogió la Edad de Oro del circo, cuando se expandió por Europa y América del

Norte. En 1871, el empresario estadounidense Phineas Taylor Barnum fundó una compañía de circo ambulante y zoológico, pionera en exhibir personas con malformaciones físicas. La película musical *El gran showman*, de 2017, se inspiró en la vida de Barnum, interpretado por Hugh Jackman, mientras que *El hombre Elefante* (1980) de David Lynch cuenta la historia de Joseph Carey Merrick, quien se ganaba la vida exponiéndose en ferias por una severa deformación al nacer por una extraña enfermedad.

7 EL BARNUM & BAILEY CIRCUS, uno de los circos más antiguos del mundo, llegó a incorporar tres pistas para actuaciones simultáneas. El luego llamado *Ringling Bros. and Barnum & Bailey* estuvo activo hasta 2017, cuando cerró después de 146 años. Llegó a construir un imperio de once compañías de circos. En 2023 anunció su regreso, pero sin animales en escena.

8 HUGO ZACCHINI FUE conocido como el primer “hombre bala”. Nacido en Perú en el ámbito de una familia circense, se hizo famoso gracias a la inventiva de su padre, que diseñó en 1922 un cañón para que el joven volara por los aires y aterrizara en una red. El espectáculo del cañón se estrenó en el *Circo Zacchini* durante una función en Egipto. La velocidad al salir del

cañón podía alcanzar unos 60 a 70 kilómetros por hora. Fue considerado un gran artista y murió en 1975 en los Estados Unidos.

9 EL USO DE animales en los circos, especialmente animales salvajes o exóticos, está disminuyendo globalmente, y está prohibido total o parcialmente en más de 40 países. En muchos países se prohíbe el uso de animales silvestres en espectáculos circenses y se limita el uso de animales de compañía o en cautividad en actividades públicas.

10 LA ESCUELA ESTATAL de Circo y Artes de Variedades de Moscú nació en Rusia en 1927. Fue pionera en métodos y estudios. De esta institución han salido artistas como Mikhail Nikolayevich “Pencil”, uno de los payasos más populares de la Unión Soviética. Otras escuelas reconocidas mundialmente son la *Ecole Nationale du Cirque* de Canadá, o en Europa la *École Supérieure des Arts Du Cirque* (ESAC), en Bélgica, una de las primeras en integrarse en el sistema de Bolonia y otorgar un título de grado en artes del circo, o la *Fontys University*, en Holanda.

11 A COMIENZOS DE los años 80 del siglo XX, un grupo de artistas conocidos como “Los caminantes sobre zancos de Baie-Saint-Paul” dio origen al *Cirque*

du Soleil en Quebec (Canadá). Desde sus inicios plantearon un espectáculo ecléctico, con malabaristas, bailarines, tragafuegos y músicos en vivo. La compañía es una de las más reconocidas en la actualidad y tiene una visión única de las artes circenses: libre de animales, llamativa, dramática, hermosa y reflexiva. El origen de su nombre se refiere al sol que simboliza juventud, energía y fuerza.

12 UNO DE LOS circos más longevos aún en funcionamiento es el circo Atayde Hermanos de México, con más de 130 años en los escenarios. La familia estuvo de gira durante 20 años por Centroamérica y Sudamérica. El Centro Mexicano de Documentación Circense es el centro digital que recopila, organiza y preserva la memoria del circo. Tiene un podcast sobre el mundo del circo, conducido por Rodrigo Hernández.

13 LA ESPAÑOLA PAULINA Schumann fue llamada la “princesa del circo”: acróbata, equilibrista, bailarina, cantante, clown y mujer amazona. Hija del famoso payaso conocido como Charlie Rivel, con solo seis años debutó en el Empire Music-Hall de París con una imitación de la *vedette* de los años 20 Josephine Baker. Paulina falleció en Barcelona en 2020, a los 99 años. 🍷

SALUD

Reader's Digest

BIENESTAR CUERPO & MENTE

Combata el calor

Cómo mantenerse fresco cuando suben las temperaturas.

Beth Weinhouse

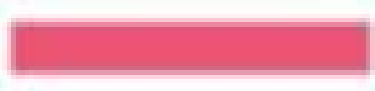
QUIZÁS SEA UNA de esas personas que se quita la remera cuando todos los demás se quejan de que hace frío. O quizás sea de los que se ponen una remera cuando los demás dicen que hace demasiado calor. La cuestión es que no existe una temperatura única que pueda considerarse cómoda para todo el mundo.

“La temperatura a la que las personas comienzan a sentirse incómodas es realmente individual y variable”, afirma S. Tony Wolf, doctor y profesor adjunto del Departamento de Kinesiología de la Universidad de Georgia. De hecho, nuestra percepción del calor y el frío no solo depende de la temperatura, sino

también de factores como la humedad y la circulación del aire. Además, la combinación de factores únicos de cada persona, como la edad, el sexo, la masa corporal, las afecciones médicas y los medicamentos, influye en cómo percibimos la temperatura. Con el tiempo, las personas pueden aclimatarse a temperaturas más altas (o más bajas). Aquellos de nosotros que vivimos en zonas donde cambian las estaciones podemos sentirnos más cómodos con el calor al final del verano que al principio.

“Pero hay personas que viven en cli-

PRUEBE LA SOLUCIÓN DEL EJÉRCITO PARA REFRESCARSE RÁPIDAMENTE.



mas cálidos y nunca se adaptan realmente porque nunca salen al aire libre”, afirma Robert Kenefick, doctor, profesor de Ciencias Biomédicas y Nutricionales de la Universidad de Massachusetts. “Pasan de una casa con aire acondicionado a un auto con aire acondicionado y a una oficina con aire acondicionado”.

Acostumbrados o no, en algún momento, especialmente en verano, muchos de nosotros sentiremos un calor incómodo. La mayoría de las veces, el problema es solo de comodidad. Por suerte, hay muchas cosas que podemos hacer para mantenernos cómodos a pesar del calor.

♦ **Beba mucha agua.** “El sudor es la forma en que regulamos el calor”, afirma Kenefick. “Y cuando sudamos, nos deshidratamos. Beber agua fresca o líquidos con electrolitos [como las bebidas deportivas] ayuda”. ¿Cuánto hay que beber? Una forma de saber si está deshidratado es comprobar el color de la orina. Debe ser clara, pálida o de color pajizo. Si es más oscura, está deshidratado.

♦ **Cambie su rutina de ejercicios para minimizar su exposición a las altas temperaturas.** “Salga más temprano, cuando hace menos calor —aconseja Wolf—, o más tarde, por la noche. Y trate de permanecer a la sombra tanto como sea posible”.

♦ **Elija ropa ligera, de tejidos ligeros, colores claros y holgada.** La ropa holgada permite una mejor circulación del aire y ayuda a mantenerse fresco. Una excepción: la ropa deportiva fabricada con tejidos nuevos que permiten que el sudor se evapore también es una buena opción.

♦ **Mantén las ventanas cubiertas con persianas, cortinas o estores.** Piense en cómo se calienta un auto con las ventanas cerradas cuando se deja al sol: es lo que se conoce como efecto invernadero. Lo mismo puede ocurrir en casa si las ventanas sin cubrir atrapan la luz solar y el calor en el interior.

♦ **Utilice ventiladores para mantener el aire en constante circulación en el interior.** “Los ventiladores mueven el aire por todo el cuerpo y evaporan el sudor”, explica Kenefick.



♦ **Tenga a mano una botella con atomizador.** Rociarse con agua fresca o fría y luego sentarse o pararse cerca de un ventilador puede ayudar a su cuerpo a evaporar el sudor y disipar el calor a través de la piel. Si tiene mucho calor, dese un baño o una ducha fría. “Cuanto más enfríe la superficie de tu cuerpo, mejor se sentirá”, dice Wolf.

Además de estas prácticas inteligentes, aquí hay un par de cosas creativas que puede probar.

♦ **Pruebe la solución del ejército para refrescarse rápidamente.** Keneffick, que ha trabajado para el ejército de los Estados Unidos, explica que en un momento dado le pidieron que desarrollara un mecanismo de refrigeración que no consumiera energía y se pudiera utilizar sobre el terreno. “El ejército quería una forma de refrescar a los uniformados cuando estaban al aire libre bajo el calor, como durante

los ejercicios de entrenamiento”, dice. La solución fue que los soldados sumergieran las manos y los brazos hasta los codos en agua fría o helada. “Esta zona del cuerpo tiene muchos vasos sanguíneos y superficie, por lo que enfriarla es una forma rápida de que el cuerpo elimine mucho calor”.

♦ **Vea una película que se desarrolle en un entorno frío, como *Frozen* o *Doctor Zhivago*.** ¿Le parece una tontería? El contagio de la temperatura es el fenómeno por el cual uno siente más frío cuando ve a alguien que está claramente pasando frío. Un estudio descubrió que cuando las personas veían un video de actores metiendo las manos en agua fría, la temperatura de sus propias manos bajaba ligeramente. Los expertos dudan de que la temperatura corporal pueda verse afectada de esta manera, pero el poder de la sugestión podría proporcionar cierto alivio. ❖



LAS PERSONAS MADRUGADORAS SON MÁS SALUDABLES

Un estudio realizado en la Universidad de Leiden, en Países Bajos, ha demostrado que las personas nocturnas tienen un IMC más alto, cinturas más anchas, más grasa corporal oculta y casi un 50 por ciento más de probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que las que se acuestan más temprano. Acostarse más tarde y levantarse más tarde puede ser el resultado de un estilo de vida poco saludable, que incluye comer más. Una posible solución para quienes están preocupados por la diabetes tipo 2 es comer en un horario limitado, por ejemplo, no comer después de las seis de la

tarde, ya que cada vez hay más pruebas de sus beneficios para la salud.

Las semillas y los frutos secos no causan diverticulitis

Las pequeñas bolsas en la pared del colon, llamadas divertículos, son comunes en los adultos mayores a medida que los músculos se debilitan. Por lo general, no son problemáticas, pero cuando se inflaman o se infectan, se produce la diverticulitis. Es más común en las mujeres. Los síntomas incluyen dolor, hinchazón, náuseas, alteraciones en los hábitos intestinales y sangrado. Se ha demostrado que consumir muy poca fibra y demasiada carne roja aumenta el riesgo. Además, los médicos teorizaron, sin pruebas científicas, que la infección podría estar causada por las nueces y las semillas que quedan atrapadas en las bolsas. Ahora, un estudio estadounidense realizado con 30.000 mujeres de entre 35 y 74 años durante 14 años muestra que las que comían más nueces, semillas y frutas con semillas no tenían un mayor riesgo de diverticulitis que las que comían menos.

Una red de seguridad social mejora la longevidad

Hace poco tiempo se compararon los datos sobre la longevidad y la riqueza de más de 73.000 adultos de entre 50 y 85 años de Europa y de los Estados

Unidos. Los investigadores descubrieron que, en un período de diez años, los estadounidenses tenían una esperanza de vida más corta que los europeos. Las tasas de mortalidad de los Estados Unidos eran más altas que las de Europa: las personas de Europa continental morían en un 40 por ciento menos que las de Estados Unidos; las personas del sur de Europa tenían tasas de mortalidad alrededor de un 30 por ciento más bajas que los participantes de los Estados Unidos. Los investigadores sugieren que las redes de seguridad social más débiles de los Estados Unidos pueden contribuir a una menor esperanza de vida.

Nueva prueba para una enfermedad mortal común

La sepsis, una reacción excesiva del sistema inmunológico a una infección, provoca inflamación generalizada, daño orgánico y, a menudo, la muerte (el 20 por ciento de las muertes mundiales). Hasta ahora no existía una herramienta de diagnóstico rápida y precisa, pero investigadores de Canadá han desarrollado un análisis de sangre molecular para predecir el riesgo de sepsis con gran precisión en tan solo tres horas. Los expertos afirman que esta nueva herramienta podría resultar transformadora.

Otra ventaja más de la vitamina D

Es bien sabido que la vitamina D es fundamental para tener huesos fuertes y un sistema inmunológico, cognitivo y nervioso sano. Ahora hay otra razón para tomar un suplemento diario de vitamina D: puede incluso ralentizar el envejecimiento biológico. El estudio estadounidense realizado con unos 26.000 adultos de 50 años o más y publicado en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, demostró que la vitamina D parece preservar la longitud de los telómeros de nuestras células. Estos son los “tapones” protectores que se encuentran en los extremos de nuestros cromosomas. A medida que las células se dividen, lo cual es importante para el crecimiento y la reparación celular, los telómeros se acortan, hasta que finalmente las células ya no pueden dividirse, lo que provoca el envejecimiento de los tejidos. El acortamiento de los telómeros está asociado con el envejecimiento, así como con un mayor riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la edad. .





TU PASAPORTE AL MUNDO... ¡ESTÁ EN LA COCINA!

Con la colección de **Sabor de Casa**, podés preparar de forma sencilla desde tu hogar, las recetas típicas de cada país.

Además trae:



Datos culturales



Sitios de interés



Datos curiosos



¡Comprá tus favoritos hoy mismo!

tiendaselecciones.com/mundo

A close-up photograph of a black ceramic bowl filled with a vibrant red Borsch soup. The soup is topped with fresh green herbs, a dollop of white cream, and chunks of red tomatoes. The bowl sits on a grey cloth napkin over a dark wooden surface. In the background, there are slices of bread, a whole tomato, and some green herbs.

COCINA

Borsch

Una sustanciosa sopa de remolacha, emblema de la gastronomía ucraniana, que ha traspasado fronteras.

Mercedes Domínguez

ESTE PLATO, con su distintivo color rojo y sabor agri dulce, es hoy popular en todo el mundo, especialmente en los países del este y centro de Europa. En cada uno de ellos se introducen variantes en la preparación y, en todas ellas, la remolacha es la protagonista, aunque inicialmente el término se aplicaba a una sopa que no llevaba ni remolacha ni tomate, pues se elaboraba con hierbas silvestres

fermentadas, como el *hogweed* (similar al apio), que crece cerca de Kiev.

A partir del siglo XVII, la receta evoluciona y, aunque la primera referencia se atribuye al viajero alemán Martin Gruneweg en 1584, hubo que esperar al siglo XIX para verla publicada en un recetario. Esta sopa fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2022, no sin controversia por parte de Rusia, que reivindica la autoría del guiso. Precisamente, los conflictos bélicos del siglo XX y los movimientos de población derivados de ellos, contribuyeron a su difusión. Por ejemplo, los judíos que huyeron de los países eslavos continuaron cocinando este

plato hasta la actualidad, elaborando diferentes versiones.

La clave para un resultado óptimo es usar remolacha de temporada, aunque existen *borsch* alternativos que no la utilizan, como el verde (con acedera), el blanco (con centeno) o el de repollo.

En su preparación puede ir acompañado de carne vacuna o de cerdo, alubias y brotes germinados; cualquier alternativa es válida y conquista los paladares de personas de toda condición. Por ello, pasó de las casas campesinas a las cocinas imperiales, para acabar cruzando fronteras. Hoy en día, el borsch, una humilde sopa cargada de sabor e historia, se ha convertido en todo un símbolo de identidad cultural. 🍷

Preparación

1. Preparar las verduras para el sofrito: cortar la remolacha (que puede ser natural o cocida) en dados, la zanahoria en bastones y el repollo en juliana. Reservar este último, espolvoreado con un poco de sal, hasta el momento de utilizarlo. Trocear también el resto de los ingredientes.
2. En una cacerola grande, calentar el aceite de oliva y añadir la zanahoria junto con la remolacha. Rehogar durante cinco minutos.
3. Incorporar la cebolla, los ajos y el apio. Salpimentar y cocinar a fuego medio durante unos siete minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Añadir el tomate troceado (sin piel) y sofreír durante cinco minutos más.

5. Agregar el caldo, el tomate concentrado, la hoja de laurel y las patatas troceadas. Remover y cocinar a fuego medio alrededor de 20 minutos, evitando que hierva a borbotones.
6. Pasado este tiempo, rectificar de sal si es necesario. Si se desea, añadir una cucharadita de azúcar. Incorporar el vinagre y el repollo, y cocinar unos minutos más.
7. Es importante dejar reposar el guiso antes de servirlo, preferiblemente en un lugar cálido. Si es posible, es mejor preparar la sopa de un día para otro.
8. Al servir, procurar que esté bien caliente y añadir una cucharada de crema y hierbas frescas bien picadas por encima (eneldo, perejil o cebolla de verdeo).



Ingredientes

4 PERSONAS

TIEMPO: 75 MINUTOS

- 450 g de remolacha natural
 - 1 cebolla
 - 2 dientes de ajo
 - 1 zanahoria grande
 - 1 rama de apio
 - 2 papas
 - 200 g de repollo
 - 2 tomates medianos
- 1 cucharada de tomate concentrado
 - 1 hoja de laurel
 - 2 o 3 cucharadas de aceite
- 1,5 litros de caldo de carne o vegetal
 - 30 ml de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de azúcar moreno (opcional)
 - Sal y pimienta al gusto
- Eneldo, perejil o cebolla de verdeo picada y crema de leche para servir

SABOR DE CASA

Italia: un país lleno de sentidos

Un recorrido por la cocina italiana revela un país donde la tradición y el placer de la mesa se entrelazan en cada plato.

HAY PAÍSES QUE se recorren con un mapa y otros que se experimentan con los sentidos. Italia pertenece a los segundos. Basta un hilo de aceite perfumado o el aroma del pan recién hecho para comprender que la mesa ocupa un lugar central en su vida cotidiana. Aquí, comer no es solo alimentarse: es conversar, celebrar y mantener vivas las tradiciones familiares.

La gastronomía italiana es una de las más queridas del mundo porque combina historia, territorio y emoción y es por ello que *Sabor de Casa* le dedicó sus páginas en un nuevo episodio. No existe una única Italia culinaria, sino muchas. En el norte predominan los sabores de montaña: manteca, quesos, arroz y platos que abrigan durante el invierno. En Piamonte, los *risottos* requieren paciencia; en Lombardía, la polenta es símbolo del hogar; en Emilia-Romaña, la pasta rellena es parte del patrimonio afectivo.

Hacia el centro, el paisaje y la mesa

cambian. Toscana presume su aceite dorado y Roma demuestra que la simpleza también puede ser una virtud: una buena carbonara o un *cacio e pepe* bien ejecutado alcanzan para entender su filosofía culinaria.

En el sur, la intensidad manda. Los tomates, las berenjenas, los mariscos y los limones de Sorrento muestran la influencia del Mediterráneo. Sicilia, con su mezcla de culturas y productos como el pistacho de Bronte, resume siglos de historia en cada plato.

Otro rasgo esencial de la vida italiana es el aperitivo. Lejos de ser un trámite antes de cenar, es un ritual social que invita a detenerse: un spritz, unas aceitunas y una charla que se prolonga sin prisa.

Italia enseña que la cocina puede transformar lo simple en extraordinario. Cada receta, desde una lasaña hasta un tiramisú, es un puente entre generaciones. Y confirma una verdad arraigada en su cultura: *a tavola non si invecchia* —en la mesa no se envejece—.



Peperonata (Italia)

PORCIONES: 4

TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES: 5 morrones chicos, rojos y amarillos • 1 cebolla • 5 cdas. de aceite de oliva • ½ vaso de vino blanco seco • 1 ½ taza de caldo de carne • Sal y pimienta • 2 cdas. de aceto balsámico • ½ atado de perejil fresco

PREPARACIÓN

1. Cortar los morrones al medio, desechar semillas y nervaduras; cortar en rombos o tiras; Cortar la cebolla en juliana.
2. En una sartén, calentar el aceite de oliva. Saltear la cebolla y los morrones a fuego fuerte durante tres minutos.
3. Desglasar con el vino blanco y el caldo de carne, levantar el fondo de cocción con ayuda de una cuchara; llevar a hervor y continuar la cocción por cinco minutos hasta reducir el

líquido de cocción. Salpimentar los y condimentar con aceto balsámico. Para servir, aromatizar con perejil.



¿Quiere conocer qué otros países forman parte de la colección?

En tiendaselecciones.com/mundo descubra lo que Sabor de Casa tiene para usted.



¿Conoce bien a su pareja?

¿Lo sorprenden con frecuencia las reacciones de su pareja?
¿O suele saber exactamente lo que siente? Nuestro test
revelará qué tan acertadas son sus percepciones.

Dr. Arnd Stein

1 Su pareja llega a casa y parece frustrada.

¿Puede imaginar por qué?

- A** No —pueden existir muchas razones para ello.
- B** Tengo una sospecha.
- C** Sí —siempre sé lo que le pasa.

2 ¿Cómo reacciona en una situación así?

- A** Siempre tengo a mano algunas palabras de ánimo.
- B** Simplemente lo ignoro.
- C** A veces le doy un poco de tiempo, a veces pregunto de inmediato.

3 ¿Le piden amigos o conocidos consejo cuando tienen problemas?

- A** Sí.
- B** Más bien para cosas pequeñas.
- C** Solo de vez en cuando.

4 ¿Cómo reacciona su pareja cuando le trae un regalo de sorpresa?

- A** Si le gusta, se lo agradece con alegría.
- B** Por lo general, encuentra algo que criticar.
- C** Me abraza.

5 ¿Se da cuenta cuando su pareja no dice la verdad?

- A** Sí —tengo un buen instinto para ello.
- B** A veces.
- C** Rara vez —puede actuar muy bien.

6 ¿Con qué frecuencia se ha decepcionado?

- A** De vez en cuando.
- B** Lamentablemente, demasiado a menudo.
- C** Solo muy rara vez.

7 Quiere sorprenderle con entradas de cine. ¿Sabe qué película le gustaría?

- A** Más o menos puedo imaginarlo.
- B** Sí, seguro.
- C** No, —preguntaría antes.

8 Le prepara una colección de música. ¿Acierta con su selección?

- A** Sí —conozco exactamente sus gustos musicales.
- B** Le gustan la mayoría de los temas.
- B** No —a menudo me equivoco.

9 ¿Le gusta observar a la gente?

- A** No —me parece más bien aburrido.
- B** Sí —puede ser realmente interesante.
- C** A veces —cuando tengo tiempo y ganas.

10 ¿Con qué frecuencia se queja su pareja de que no la escucha?

- A** Ocasionalmente.
- B** Casi nunca.
- C** Muy a menudo.

11 Cuando Su pareja se ha enojado con usted, ...

- A** Le explica claramente su punto de vista.
- B** Le dice que entiende su enojo.
- C** Hablae con ella/él sobre el conflicto.

12 ¿Se le ocurre algún chiste con el que su pareja se reiría?

- A** Varios, incluso.
- B** Solo si lo pienso detenidamente.
- C** No —su reacción es muy distinta cada vez.

13 ¿Sabe cómo persuadirla o convencerla fácilmente?

- A** Sí.
- B** Depende de la situación.
- C** No —por desgracia eso no me sale bien.

14 ¿Puede nombrar espontáneamente cinco rasgos que sean típicos de su pareja?

- A** No —no la/lo conozco tan bien.
- B** Por supuesto —sé bien cómo es.
- C** Más o menos podría intentarlo.

RESULTADOS

Marque sus respuestas y sume los puntos según la tabla que aparece a continuación. Esto indica su puntuación total:

Hasta 21 puntos: inescrutable y enigmática/o

A menudo está más ocupada/o con sus propios pensamientos que con las sensaciones y emociones de su pareja.

Así se se escapan señales sutiles que podrían indicar su estado de ánimo. Por eso, algunas de sus reacciones le parecen impredecibles o enigmáticas. Esto puede dar lugar a malentendidos que podrían evitarse prestando un poco más de atención.

Consejo: Observe con más detalle: ¿qué le transmiten la expresión facial, el lenguaje corporal y el tono de voz de su pareja? Así podrá comprenderle mejor y prevenir conflictos.

22 a 59 puntos: intuitiva/o y espontánea/o

Percibe los pensamientos y emociones de su pareja de forma espontánea, incluso cuando ella/él intenta ocultar sus sentimientos. Sin embargo, en algunas situaciones su sensibilidad puede fallarle: cuando está emocionalmente

alterada/o, su percepción clara de sus estados de ánimo y sentimientos se ve temporalmente afectada.

Consejo: No se preocupe por los errores de juicio ocasionales. Estas experiencias hacen que su relación sea interesante y vibrante.

A partir de 60 puntos: empática/o y certera/o

Puede leer en los ojos y en el alma de su pareja como si fueran un libro abierto. Sus deseos, necesidades o preocupaciones los percibe generalmente antes de que los exprese. Así, le resultará difícil engañarlo.

Sin embargo, su percepción empática no es un talento misterioso, sino una expresión de su afecto, amor y de su interés por todo lo que ella/él piensa y siente.

Consejo: Su sensibilidad es notable, pero no pierda de vista sus propios deseos. De lo contrario, su pareja podría manipularlo sin que se de cuenta.

Puntos de la prueba

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A	1	6	6	3	6	3	3	6	1	3	1	6	6	0
B	3	0	3	0	3	0	6	3	6	6	3	3	3	6
C	6	3	0	6	0	6	0	0	3	0	6	0	0	3

Tu puntuación total:



PLANES PARA LA JUBILACIÓN

Había estado esperando el momento para leer los clásicos, ponerme en forma, ordenar mi habitación. Resulta que no es tan emocionante como pensaba.

Richard Glover

DICEN QUE ES IMPORTANTE planificar la jubilación. La mía llega en cinco días: dejo mi programa de radio en Sídney después de 26 años. Así que he estado elaborando un plan para ese primer lunes libre.

Paso uno: dormir hasta la hora que me dé la gana. Quizá hasta las 10 de la mañana; tal vez las 11.

Paso dos: descubrir que ya no puedo dormir hasta media mañana, porque, bueno, ya no soy un adolescente.

Así que me despierto a las 6.45, como siempre. Le preparo el té a Jocasta, como siempre. Leo el diario, como siempre.

Salgo de la cama a las 8 y observo a Jocasta mientras entra en su despacho para trabajar. Noto el modo en que cierra la puerta.

Deambulo un rato por la casa. Limpio las migas del cajón de los cubiertos mientras me pregunto: “¿cómo es posible que haya migas de pan si nunca comemos tostadas?”. Llamo suavemente a la puerta y, hablando a través de ella, pregunto:

—¿Qué estás haciendo?

—Trabajando —responde.

Usa un tono que, en mi opinión, es innecesariamente brusco.

Decido ponerme en marcha con mi plan de leer los grandes clásicos de la literatura. Empiezo con mi viejo ejemplar universitario de *La Odisea* de Homero, pero descubro que se ha vuelto mucho más difícil de entender con los años. Paso a *Ulises* de James Joyce, antes de rendirme en las suaves colinas

del primer capítulo. Tercer intento: Dickens. Ah, eso ya es otra cosa. ¡Personajes magníficos! ¡Qué historia!

Aunque, pensándolo bien, Dickens es largo, ¿no?

Llamo suavemente a la puerta de Jocasta y, hablando a través de ella, pregunto:

—¿Qué estás haciendo?

—Trabajando —responde.

Esta vez usa un tono que solo puede describirse como exasperado.

Decido entonces abordar la segunda gran tarea de mi jubilación: ponerme en forma.

HE COMPRENDIDO QUE EL VERDADERO PROPÓSITO DEL TRABAJO ERA TENER UNA BUENA EXCUSA PARA NO HACER EJERCICIO.

Extiendo una esterilla en el suelo del salón y empiezo a moverme de forma agitada. Esto dura unas dos, quizá tres horas, hasta que miro el reloj y descubro que solo han pasado diez minutos.

¿Cuánto puede durar esta agonía? De pronto caigo en la cuenta de que el verdadero propósito de tener un trabajo era disponer de una excusa plausible para abandonar el ejercicio a los diez minutos.

“Me encantaría seguir, pero —qué pena— tengo que ir a trabajar. En fin, qué se le va a hacer.”

Como ya no tengo esa excusa, simplemente busca otra razón para dejar el sufrimiento físico. Son casi las 11, que prácticamente es la hora de comer.

Llamo a la puerta de Jocasta y, hablando a través de ella, pregunto:

—¿Qué quieres para el almuerzo?

Desde dentro responde:

—Me casé contigo para lo bueno y para lo malo, no para el almuerzo.

—Eso ya está muy visto —digo.

—No me has dado tiempo a inventar nada nuevo. Por favor, vete —contesta.

Me voy y afronto la tercera gran tarea de la jubilación: ordenar mi habitación. Reviso los cajones del escritorio, dispuesto a tirar todo lo que ya no necesite. Por ejemplo: mi vieja agenda de cuando tenía veinte años.

Primero, por nostalgia, decido hojearla. Descubro que no recuerdo a ninguna de las personas que alguna vez conocí. Me resulta deprimente.

A las 12.30 Jocasta por fin sale de su despacho. Le preparo un sándwich. Después saco los cuestionarios del *Good Weekend*, una pila que he estado guardando para esta ocasión.

—Primera pregunta —digo con voz resonante.

Jocasta me interrumpe:

—¿Por qué estás usando esa voz tan ridículamente grave? —pregunta, antes de darse cuenta—. ¡Ah, claro! Es tu voz de radio. Y ahora es tu única oportunidad de usarla. Oh, Dios mío...

Nos va bien en el cuestionario, probablemente porque las preguntas están muy bien leídas, cada palabra con un toque grave y pausas aleatorias en mitad de las frases. O quizá nos va bien porque Jocasta acierta las respuestas.

Después: “Adiós, nos vemos esta noche”. Vuelve a desaparecer.

Saco al perro a pasear y, ya que tenemos tiempo, le lanzo una pelota. Nunca habíamos jugado con la pelota antes, y me mira como diciendo: “La tiraste tú, así que ve tú a por ella”.

Regresamos a casa. Solo son las tres de la tarde. Tal vez debería empezar a jugar al golf. Nunca he jugado, pero podría ser el momento para aprender.

Busco “golf” en Google y me aparecen montones de artículos sobre Donald Trump y su falta de *caddies*. Al parecer ha elegido a todos sus antiguos *caddies* para puestos de poder en el Pentágono. Una oportunidad se presenta.

Llamo suavemente a la puerta de Jocasta y, hablando a través de ella, digo:

—Estoy pensando en aprender golf y luego presentarme para ser el *caddie* de Donald Trump en Mar-a-Lago.

Por fin, abre la puerta.

—Trump es un sapo repugnante que quiere destruir el mundo —dice.

Considero su punto de vista.

—Estaría fuera seis meses al año .

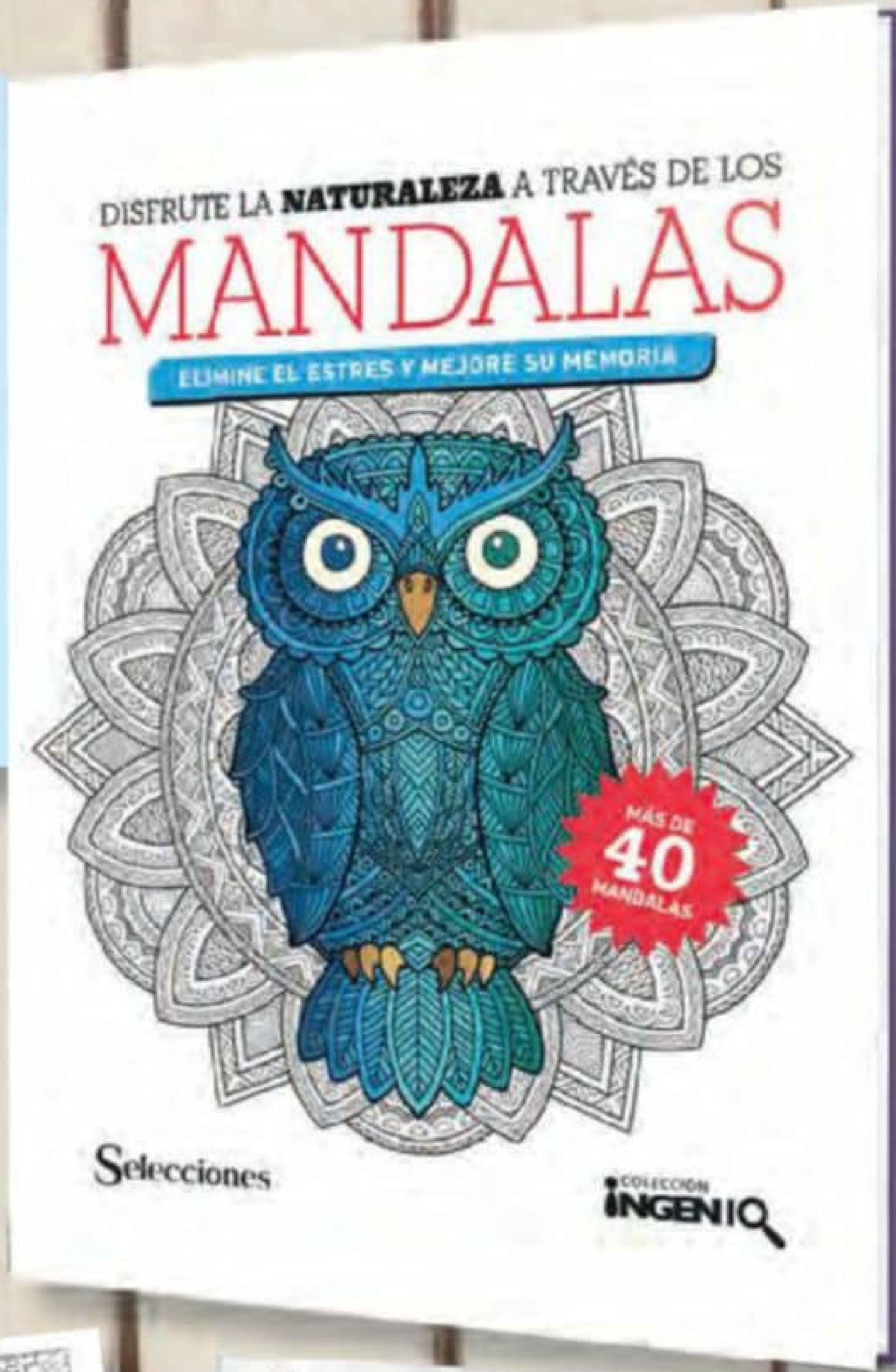
—Quizás no sea tan malo —replica Jocasta—. ¿Por qué no empiezas a entrenar ya mismo?

Y así es como, en mi primer día de jubilación, planeo empezar a jugar al golf. 

Mandalas para todos

Centrados en ilustraciones de la Naturaleza, este libro de mandalas busca entretener y brindar herramientas para agilizar la memoria, el entrenamiento de la motricidad fina en las manos, y la coordinación entre la vista y el tacto.

- Más de 40 mandalas para pintar y disfrutar.
- Material **EXTRA** para descargar.
- ¡Incluye **GRATIS** una lámina XL para colorear!



20 % DE DESCUENTO CON EL CÓDIGO INGENIO

Ingresa ya en

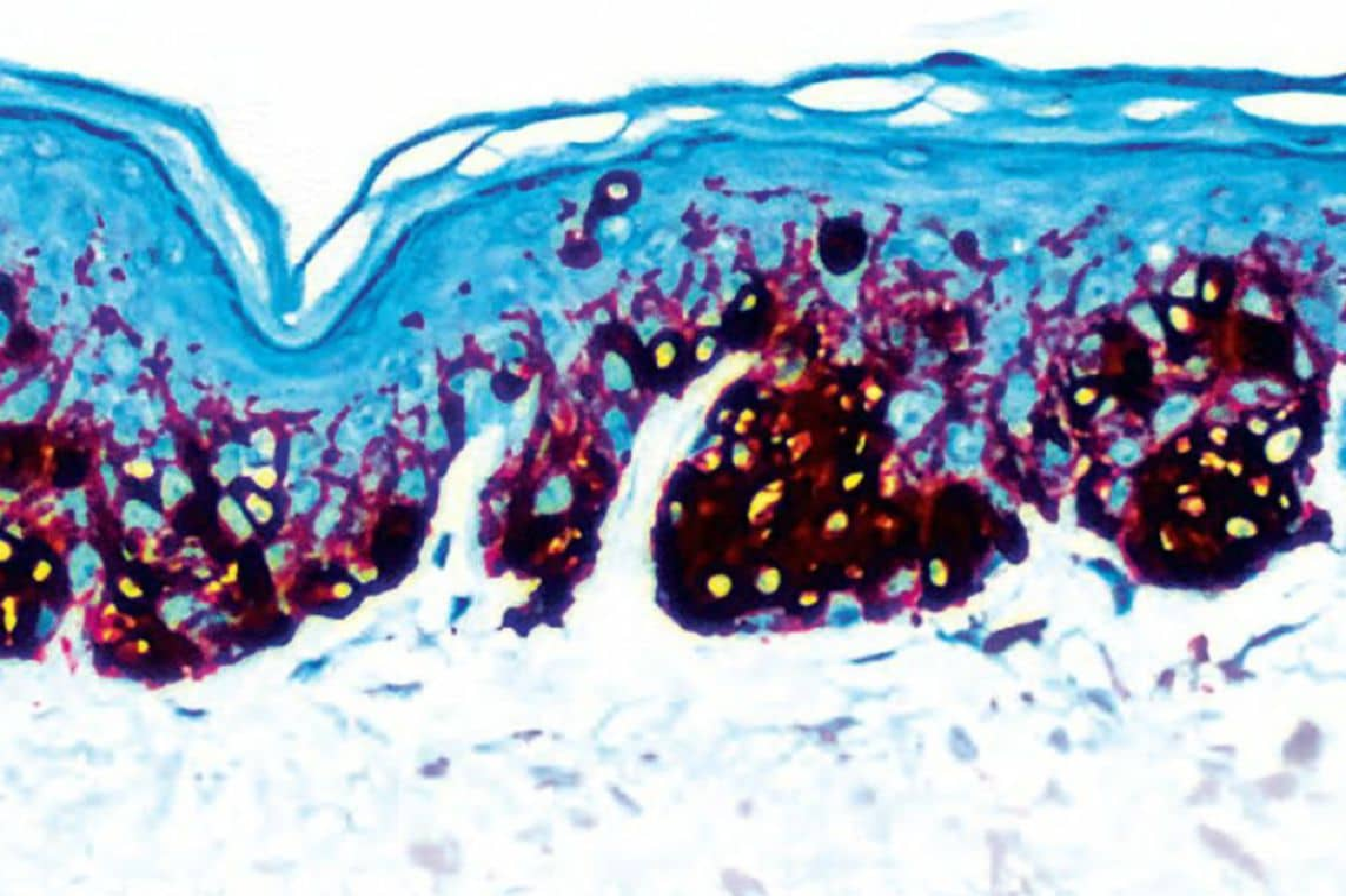
tiendaselecciones.com/mandalas



AVANCES EN EL **tratamiento** **del melanoma**

Janet Stone

FOTO: SHUTTERSTOCK



HACE QUINCE AÑOS, recibir un diagnóstico de melanoma en estadio IV, el tipo de cáncer de piel más mortal, era una sentencia de muerte, con una tasa de supervivencia a cinco años inferior al cinco por ciento. Hoy en día, esa tasa se sitúa en el 55 por ciento.

EN 2024, la profesora Georgina Long y el profesor Richard Scolyer, codirectores médicos del Melanoma Institute Australia, fueron galardonados con el premio Australianos del Año por sus innovadoras investigaciones sobre el melanoma: Long por desarrollar nuevas terapias farmacológicas y Scolyer, a quien se le diagnosticó un tumor cerebral en junio de 2023, por su trabajo sobre la precisión del diagnóstico del melanoma.

A Anne Gately, residente en Sídney, Australia, le diagnosticaron melanoma por primera vez en agosto de 2010. Madre de dos hijos de veintitantos años, Anne decidió, después de no haberse revisado la piel en trece años, que era hora de pedir cita y hacerse una revisión, solo para estar segura.

Se le encontró un lunar sospechoso en la espalda con las características reveladoras de un melanoma, el tipo más peligroso de cáncer de piel. El tratamiento fue rápido. “Me hicieron una extirpación amplia y me quitaron el melanoma de la espalda, así como un par de ganglios linfáticos de debajo del brazo para comprobar si el melanoma se había extendido”, dice esta mujer de 58 años. “Cuando recibí los resultados, afortunadamente, no se había extendido”.

Anne, que en ese momento trabajaba en publicidad y marketing, volvió rápidamente a su vida normal, acudiendo a revisiones cutáneas periódicas cada tres meses durante los primeros cinco años, antes de pasar a cada seis meses.

ETAPAS DEL MELANOMA

Hay cuatro etapas del melanoma, siendo la etapa IV la más mortal. Las



En la actualidad, Anne Gately debe cuidarse de la exposición al sol, ya que ahora padece vitíligo tras su tratamiento.

etapas I y II son cuando el melanoma solo se encuentra en la piel (la etapa II penetra más profundamente que la etapa I). El melanoma en etapa III se diagnostica cuando se ha diseminado a los ganglios linfáticos cercanos. Si se ha diseminado más allá de los ganglios linfáticos, por ejemplo, a los pulmones, el hígado y los huesos, se trata de la etapa IV.

“A menudo, los melanomas se desarrollan en la superficie y luego se desarrollan verticalmente hacia abajo,

FOTO: CORTESÍA DE F SUZANNE GRAYSON

y algunos de los melanomas más agresivos comienzan a desarrollarse verticalmente con bastante rapidez”, dice la profesora Anne Cust, epidemióloga especializada en cáncer y presidenta del Comité Nacional de Cáncer de Piel del Consejo del Cáncer de Australia.

“Pueden entrar en el torrente sanguíneo y en el sistema linfático, y entonces las células pueden desprenderse y propagarse por todo el cuerpo. Por lo tanto, cuanto antes se detecte un melanoma, menos posibilidades hay de que se haya extendido”, afirma la profesora Cust.

EL MELANOMA REAPARECE

Ocho años después, Anne comenzó a sentir dolor en el hombro durante una clase de *pump*. Pensando que había sufrido un esguince, Anne hizo lo lógico: tomó algunos antiinflamatorios y paracetamol cuando llegó a casa. Pero el dolor no desapareció. Durante las siguientes semanas, Anne luchó contra las náuseas, ya que el dolor empeoró y se extendió por la espalda, el torso, las caderas y los brazos. Preocupada, acudió a su médico de cabecera, quien le pidió una radiografía de espalda y análisis de sangre. Cuando ambos dieron negativo, pero el dolor inexplicable empeoraba, Anne fue derivada a un endocrinólogo. “El

profesional fue la primera persona que me pidió que le mostrara mi espalda, donde se encontraba el melanoma original, lo que me pareció un poco extraño, y luego me mandó a hacer una gammagrafía ósea”.

Poco después, Anne recibió la devastadora noticia de que el melanoma había regresado y se había extendido por sus huesos. Ya le habían concertado una cita para al día siguiente con la profesora Georgina Long en el Poche Centre, la clínica

especializada en el tratamiento del cáncer del Sydney Mater Hospital, donde pronto comenzaría un tratamiento intensivo de inmunoterapia contra el cáncer.

INMUNOTERAPIA PARA EL CÁNCER

Las inmunoterapias son una clase de medica-

mentos conocidos como inhibidores de puntos de control. “Lo que hacen las inmunoterapias es quitar los ‘frenos’ del sistema inmunológico para que este pueda ver las células cancerosas y destruirlas”, explica Long.

La ciencia y los descubrimientos en torno al sistema inmunológico llevan más de cien años avanzando. El sistema inmunológico fue utilizado por primera vez para el tratamiento del cáncer de huesos en 1891 por William Bradley Coley. En 1960, Sir Frank Macfarlane Burnet, un virólogo

CUANTO ANTES SE DETECTE UN MELANOMA, MENOS PROBABILIDADES HAY DE QUE SE HAYA EXTENDIDO.



La profesora Anne Cust, epidemióloga especializada en cáncer (izquierda), y la profesora Georgina Long,

australiano conocido por sus contribuciones a la inmunología, ganó el Premio Nobel por predecir la tolerancia inmunológica adquirida (el estado de falta de respuesta del sistema inmunológico a sustancias o tejidos que, de otro modo, desencadenarían una respuesta inmunológica). También desarrolló la teoría de la selección clonal, que detalla la función de las células del sistema inmunológico conocidas como linfocitos.

Los linfocitos son glóbulos blancos que se encuentran tanto en la sangre como en el tejido linfático. Los principales tipos de linfocitos son las células B y las células T. Los linfocitos B producen anticuerpos (proteínas que protegen al organismo cuando entra una sustancia no deseada) y los linfocitos T ayudan a destruir las células tumorales y a controlar las respuestas inmunológicas.

En 1996, el profesor James P. Allison y su equipo desarrollaron aún más esta investigación y descubrieron que la CTLA-4, una proteína que se encuentra en las células T, cuando se une a otra proteína, ayuda a evitar que las células T destruyan las células cancerosas.

El profesor Allison y su equipo demostraron que los anticuerpos (también conocidos como inhi-

bidores de puntos de control inmunitario o inmunoterapias) dirigidos contra una molécula de la superficie celular de las células T son capaces de provocar una respuesta inmunitaria que curó los tumores de los ratones. Los anticuerpos bloquean la proteína, liberando los 'frenos' del sistema inmunitario, lo que aumenta la capacidad de las células T para reconocer y destruir las células cancerosas.

En 1992, el profesor Tasuku Honjo identificó por primera vez el PD-1, similar al CTLA-4. El PD-1 también actúa como un freno, que puede impedir que las células T destruyan las células cancerosas.

La combinación de anti-CTLA-4 y anti-PD-1 utilizada como tratamiento de inmunoterapia ha sido fundamental para aumentar la tasa de supervivencia de los pacientes con melanoma del 5 al 55 por ciento.

La profesora Long sigue probando nuevas terapias farmacológicas y combinaciones de inmunoterapias, con anti-CTLA-4 y anti-PD-1 como componentes centrales. “Una vez que has hecho la parte biológica, como Allison y Honjo, primero lo pruebas en animales y luego tienes que probarlo en humanos, y ahí es donde entro yo”, dice. “En mi función como desarrolladora de fármacos y ensayista clínica, veo entre 80 y 100 pacientes con melanoma a la semana. Casi el 50 por ciento de mis pacientes participan en ensayos clínicos en algún momento. Mi función es desarrollar medicamentos en humanos e intentar curar el cáncer”.

SOBREVIVIR AL MELANOMA

En 2018, a Anne le diagnosticaron un melanoma en estadio IV y le dieron entre 12 y 24 meses de vida. “Si en 2010 me hubieran diagnosticado un estadio IV, probablemente no estaría aquí”, afirma. Anne recibió un tratamiento combinado de inmunoterapia. Tras el primer ciclo de tratamiento, mostró signos de inflamación de los nervios ópticos, un efecto secundario poco frecuente, por lo que se suspendió el segundo ciclo mientras acudía al oftalmólogo. “Existía la preocupación de que, si continuaban con el tratamiento, pudiera

producirse un daño a largo plazo que pudiera provocar ceguera. Afortunadamente, me permitieron continuar con el segundo tratamiento”.

Cuando Anne desarrolló colitis, un efecto secundario más común de la inmunoterapia, después de su segundo ciclo de tratamiento, se suspendió el tratamiento.

“No me gustó mucho, porque pensé: *¿cómo voy a superar esto?* O, al menos, prolongar mi vida”. Le dijeron que esperara a la revisión después de las

exploraciones programadas. Cuando llegó el día de recibir los resultados de las exploraciones óseas, lo máximo que Anne esperaba era la confirmación de que el tratamiento estaba funcionando y que el melanoma y los niveles de toxicidad se habían reducido lo suficiente como para permitirle

continuar con el tratamiento.

Anne se sorprendió y se alegró mucho cuando le dijeron que, 97 días después de su diagnóstico, el tratamiento había funcionado. “Me dijeron: “No tienes cáncer activo, has tenido una respuesta metabólica completa al tratamiento”.

La noticia le cambió la vida. “Cuando recibí los resultados, solo quería volver a mi vida normal”, dice Anne. “Me encantaba mi vida, así que para mí, volver a ella fue una verdadera alegría”.

UNA PERSONA QUE HA TENIDO UN MELANOMA TIENE UN RIESGO CASI DIEZ VECES MAYOR DE TENER OTRO.

VACUNA DISPONIBLE

Una vacuna desarrollada en la Argentina, denominada comercialmente Vaccimel, se encuentra disponible para el tratamiento del melanoma en estadios intermedios a avanzados (IIB, IIC y IIIA) con riesgo de recaída. Esta vacuna, desarrollada luego de más de tres décadas de investigación liderada por el investigador del Conicet, José Mordoh, con apoyo de la Fundación Sales, no es para prevención sino que es un tipo de inmunoterapia de tratamiento para pacientes que ya tienen la enfermedad. La vacuna, de un esquema de 13 dosis, “enseña” al sistema inmunológico del paciente a reconocer y atacar los antígenos (proteínas) específicos de las células tumorales de melanoma, lo que busca evitar las metástasis (diseminación a distancia). Está indicada como terapia adyuvante (complementaria al tratamiento quirúrgico) para pacientes de alto riesgo de recurrencia. Su uso debe ser bajo supervisión médica de un oncólogo o especialista y se administra en centros especializados (no se vende en farmacias). El tratamiento completo dura dos años.

Más info: sales.org.ar

Ahora Anne debe tener mucho cuidado con la protección solar, ya que tiene vitíligo como consecuencia del tratamiento. Se trata de una afección cutánea en la que algunas zonas de la piel carecen de melatonina, una sustancia que se produce de forma natural en la piel y la protege de los rayos UV del sol.

MAYOR RIESGO

La experiencia de Anne, que sufrió una recidiva del melanoma y puso su vida en mayor peligro, no es infrecuente. Según el profesor Cust, una persona que ha desarrollado un melanoma tiene un riesgo aproximadamente diez veces mayor de desarrollar otro, en comparación con la población general.

Después de extirpar un melanoma en fase inicial (I, II o III), una persona puede tardar un par de años en mostrar síntomas de que el melanoma se ha extendido a la fase IV, explica la profesora Long. “Lo extirpan todo, pero es posible que las células cancerosas ya se hayan extendido y se hayan alojado en los pulmones o el hígado, y entonces aparecen, normalmente en los dos años siguientes. Es posible que las pruebas de imagen tarden un poco en mostrarlo, ya que inicialmente son células microscópicas antes de alcanzar medio centímetro”.

SEGUIMIENTO

El trabajo de la profesora Long y del profesor Scolyer también se centra en predecir la probabilidad de que

un melanoma se extienda y en proporcionar un tratamiento preventivo. Cuando se extirpa el melanoma en las primeras etapas, se analizan sus características y se le asigna un porcentaje de probabilidad de reaparición. “Si la probabilidad de reaparición es superior al 40 por ciento, ahora disponemos de un tratamiento farmacológico estándar”, explica Long. También se administra un tratamiento de “limpieza” a los pacientes con melanoma en estadio IV que han sido esencialmente curados y no tienen cáncer activo, con el fin de minimizar la posibilidad de recurrencia.

SEGURIDAD SOLAR

Hasta un 95 por ciento de los cánceres de piel son causados por la exposición a los rayos UV y, por lo tanto, son prevenibles. “Crecí en la playa, no sabía que tuviera un buen verano a menos que se me pelara la nariz al menos una vez”, dice Anne.

Para la profesora Long, la prevención es una opción al alcance de todos. “Solo hay que protegerse del sol, y eso es fácil de hacer”, afirma. “No dejes de salir al aire libre, solo hazlo de forma segura. Cúbrete, la ropa es tu mejor defensa. Ponte gafas de sol, busca la sombra y, si tienes la piel expuesta, ponte protector solar”.

Hoy en día, Anne es una comprometida defensora de la protección solar. El año pasado compartió su experiencia con el melanoma en *Sunburnt, A Memoir of Sun, Surf and Skin*

Cancer (autoeditado, 2024) para ayudar a comprender mejor la obsesión de Australia por el bronceado. “Creo firmemente que Australia tiene un apego único a la piel bronceada que es diferente al de cualquier otro lugar del mundo, y que debemos cambiar nuestras normas culturales si realmente queremos tener un impacto en el problema del cáncer de piel”. 🌈

LA DETECCIÓN TEMPRANA ES CLAVE

El autoexamen de la piel es vital. Para ello, existe la regla del ABCDEF para identificar lunares o manchas sospechosas. Si nota algo fuera de lo común, consulte a un dermatólogo.

A Asimetría: la mitad del lunar no coincide con la otra.

B Bordes: los bordes son irregulares, dentados o difusos.

C Color: el color no es uniforme y puede incluir tonos de marrón, negro, blanco, rojo o azul.

D Diámetro: el lunar mide más de 6 mm de ancho (goma de lápiz).

E Evolución: el lunar cambia de tamaño, forma, color o presenta nuevos síntomas.

F Patito feo: un lunar que se ve diferente al resto en su cuerpo.

Fuente: melanomaargentina.org



FOTO: IA

El poder de la amabilidad

Cuando nos tratamos con respeto y amabilidad, vivimos vidas más felices y saludables.

Jana Lenke

La lluvia tomó a Jenny desprevenida. No llevaba nada para protegerse. Buscando refugio, esta mujer de 42 años empujaba su bicicleta bajo la lluvia torrencial en Stuttgart, al sur de Alemania. Entrece rraba los ojos cuando un señor mayor se detuvo a su lado. Él le sonrió y le ofreció su paraguas con unas palabras de ánimo: “Juntos lo superaremos”.

Momentos como este, en los que desconocidos se muestran inesperadamente amables con nosotros, son reconfortantes en una época en la que los tonos duros y los comportamientos desconsiderados están aumentando en muchos lugares. Los psicólogos y los médicos parecen estar de acuerdo: la amabilidad desempeña un papel importante en nuestra salud mental y física. Pero, ¿por qué a menudo no nos comportamos en consecuencia? ¿Y cómo podemos practicar esta virtud aparentemente olvidada?

¿Qué significa ser amable?

“Quitar la nieve para tu vecino cuando está enfermo”, responde Tom, de 75 años, de Kauniainen, Finlandia. “Prestar tu celular a alguien para una llamada urgente”, dice Lola, de 51 años, de Madrid, España. “Creo que es muy amable cuando alguien me sonríe en público sin esperar nada a cambio, solo por amabilidad”, dice Joscha, de 19 años, de Burgdorf, Suiza.

Somos seres sociales. Sin el apoyo mutuo, no podríamos sobrevivir. La amabilidad parece ser un reflejo profundamente arraigado en nuestra especie. Los estudios demuestran que incluso los niños de entre 14 y 18 meses actúan de forma altruista, es decir, ayudan a los demás desinteresadamente. Una encuesta realizada por la Universidad de California, Estados Unidos, en pueblos y ciudades de diferentes continentes también reveló que personas de todo el mundo responden a peque-

ñas peticiones a diario. Su comportamiento cooperativo es más similar entre las diferentes culturas de lo que se suponía anteriormente.

Pero ¿no significa la amabilidad algo más que la simple disposición a ayudar? ¿Y en qué se diferencia de la cortesía? Aunque hay solapamientos, la cortesía tiende a servir como fachada, basada en normas y reglas: la etiqueta. “Falta el componente emocional”, dice Nora Blum, psicóloga y autora del libro *Radical Kindness*. “No actuamos desde el corazón”. La amabilidad, por otro lado, se basa en valores y bondad: tiene un motivo más honesto.

La amabilidad nos hace más felices

La amabilidad se entiende como beneficiar intencionadamente a los demás. Sin embargo, la persona que actúa con amabilidad también se beneficia de ello. Un metaanálisis de 27 estudios demostró que ser amable nos hace felices. “El efecto es comparable al *mindfulness* o al pensamiento positivo”, explica el director del estudio, Oliver Scott Curry, de la Universidad de Oxford, en Reino Unido.

Según el Informe Mundial sobre la Felicidad 2021, experimentar bondad en la propia comunidad aporta un mayor impulso a la felicidad que unos ingresos más altos. La bondad fortalece los lazos sociales y el propio bienestar. Tanto es así que, en un estudio, realizar actos bondadosos incluso mejoró los síntomas de ansiedad y

depresión de las personas afectadas por estas dolencias.

Nuestra salud se beneficia de ello

La influencia positiva va más allá de la salud mental. “La amabilidad, tanto si la das como si la recibes, es una medicina poderosa. Como doctora, lo veo de primera mano”, afirma Kelli Harding, del Centro Médico Irving de la Universidad de Columbia, en Nueva York. Fisiológicamente, esto se manifiesta, por ejemplo, en una disminución de la presión arterial. “Los marcadores de inflamación también disminuyen, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares”, explica Harding.

Todos estos efectos se deben a cambios neuroquímicos: “La amabilidad provoca la liberación de oxitocina, dopamina y serotonina, una combinación de neurotransmisores que promueve el sentimiento de pertenencia y reduce la ansiedad”. La oxitocina, por ejemplo, tiene un efecto vasodilatador y, en combinación con la descomposición del cortisol (una hormona asociada al estrés), reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca.



FOTO: GETTY IMAGES

La amabilidad desencadena una cascada de cambios positivos en el cerebro. “¡Incluso nuestros genes responden a ella!”, dice Harding. Un estudio publicado en 2017 examinó muestras de sangre de los participantes. Aquellos que realizaron actos de bondad hacia los demás durante cinco semanas mostraron una reducción de la actividad de los genes CTRA, que están asociados con una mayor respuesta inflamatoria. Harding encuentra esto alentador: “No podemos cambiar nuestra genética, es decir, nuestro genotipo, ¡pero podemos cambiar nuestro mundo social!”. Y eso influye en los genes que están activos.

Ser amable es algo que se puede aprender, a cualquier edad

La buena noticia es que todo el mundo es capaz de actuar con amabilidad. “A veces no me apetece sonreír a la gente en el subterráneo, pero la mayoría de los días lo hago automáticamente. Me hace más feliz”, dice la psicóloga Nora Blum, describiendo su vida cotidiana en Berlín. “Cuanto más lo haces, más fácil se vuelve”.

Este efecto de entrenamiento también tiene una base neurológica: “Se debe a los circuitos de recompensa de dopamina en nuestro cerebro”, explica Kelli Harding. “Se siente bien arriesgarse por el bien de los demás y ayudar a alguien. Con el tiempo, la recompensa fortalece las conexiones cerebrales y convierte la amabilidad en un reflejo. Se puede aprender como un idioma o un instrumento: cuanto más

se practica, mejor se hace”. Gracias a los nuevos conocimientos sobre esta neuroplasticidad, ahora sabemos que los cambios de comportamiento siguen siendo posibles incluso en la vejez.

Empiece poco a poco: salude, agradezca e invite

Pero, ¿cómo empezar a actuar con más benevolencia? Para ponerse en el estado de ánimo adecuado, no está de más interiorizar primero las palabras del Dalai Lama: “Sé amable siempre que sea posible. Siempre es posible”.

Un buen comienzo es realizar actos de bondad al azar, es decir, acciones inesperadas que hagan sentir bien a los demás. James Kirby, psicólogo clínico de la Universidad de Queensland, en Australia, anima a los estudiantes a hacerlo: preguntar a los demás cómo les va el día, sentarse junto a desconocidos en clase y presentarse, expresar su agradecimiento a los profesores o invitar a un desconocido a un café.

No tiene por qué ser un gran gesto. “Practique pequeños actos de amabilidad todos los días”, aconseja Harding. Por cierto, los análisis de Oliver Scott Curry también revelaron que, en cuanto al efecto positivo, da lo mismo que se trate de apoyo financiero u otros gestos, como mantener la puerta abierta a desconocidos o saludarlos.

Influye positivamente e inspira a los demás

Si la amabilidad nos hace tanto bien, ¿por qué la practicamos tan poco? Una



Una palabra amable,
una sonrisa sincera: los
gestos cálidos fomentan la
interacción social.

Provoca una reacción en cadena armoniosa, por así decirlo. Esto también llega a las personas que solo son testigos de un acto amable, como experimentó Sidonie, de Chanverrie, Francia: “Cuando tenía siete años, un hombre llamó a nuestra puerta una noche y pidió leche para su bebé. Mis padres le dieron el cartón de leche que tenían”, cuenta esta mujer de 47 años. Ese

posible razón es que muchas personas subestiman el efecto de un gesto amable. Así lo ilustra un estudio publicado en el *Journal of Experimental Psychology* en 2022: los participantes escribieron notas a sus familiares y regalaron cupcakes a desconocidos. En ambos casos, hicieron más felices a sus semejantes de lo que esperaban, como demostraron las encuestas posteriores a ambos grupos de destinatarios.

Quizás también nos falte confianza en que nuestras propias acciones puedan marcar la diferencia. La gente suele decir que el sistema es malo, que el ambiente de trabajo es tóxico, que el vecindario es hostil. “¡Pero nosotros mismos somos el sistema!”, señala Harding. También somos el lugar de trabajo y el barrio. Las investigaciones demuestran que tenemos una influencia mucho mayor en nuestro entorno de lo que creemos.

Otro hallazgo científico debería motivarnos: ¡la amabilidad es contagiosa!

momento tuvo un impacto duradero en ella. “Un pequeño gesto puede marcar una gran diferencia; ese es el efecto multiplicador”, destaca el investigador Curry. “Siempre debemos estar atentos a esas oportunidades”.

La compasión rompe el círculo vicioso de la hostilidad

Desgraciadamente, este efecto también funciona a la inversa. Una investigación publicada en 2016 en la revista *Journal of Applied Psychology* reveló que no solo quienes son tratados con hostilidad transmiten esa hostilidad. Incluso las personas que simplemente presenciaron el comportamiento grosero sin verse directamente afectadas escribieron después correos electrónicos más hostiles a personas ajenas al incidente. Los tres autores del estudio comparan el contagio con el de un resfrío.

Por lo tanto, es importante evitar un efecto dominó negativo. Si un tran-

seúnte choca con nosotros o un cliente se nos adelanta en una fila, es útil pensar lo mejor de las personas: probablemente la mujer no se dio cuenta del contacto en su prisa. Quizás el hombre estaba absorto en sus pensamientos, sin ninguna intención de pasar por encima de nadie.

Si tenemos en cuenta estas opciones, es más fácil reaccionar con calma. Pero, ¿qué pasa si un compañero colérico es demasiado grosero en su tono, o una tía hace repetidamente comentarios hirientes sobre los presentes, que luego descarta como si fueran graciosos? Alain de Botton, filósofo británico-suizo, cree que las personas tratan mal a los demás por una sola razón: porque ellas mismas se sienten mal.

En su libro *Kindness*, nos anima a imaginar el sufrimiento de la otra persona en tales situaciones, incluso si no parece estar preocupada por nada. Su comportamiento es prueba suficiente, porque alguien “que está en paz consigo mismo no desarrolla la necesidad de herir a los demás en primer lugar”, explica el autor.

Si nos sentimos denigrados por actos maliciosos, esta perspectiva puede cambiar la dinámica: nos devuelve el control. Es “la única forma de romper el círculo vicioso del odio”, afirma de Botton, animándonos a replantearnos las situaciones. Nora Blum lo confirma: “Si siempre supiéramos la situación que ha llevado a alguien a comportarse de forma dura, se resolverían muchas cosas, porque desarrollaríamos compasión”.

Comuníquese de forma transparente y en igualdad de condiciones

Entonces, ¿cómo debemos responder a la hostilidad? En primer lugar, no hay que estar de acuerdo con todo. “Eso es un gran error. Ser amable no significa sonreír y decir sí y amén a todo”, aclara Blum. Si es transparente con sus semejantes, diga lo que le molesta. Sin embargo, es fundamental tener una actitud empática y un tono afable.

“Nada de esto es fácil”, admite la psicóloga. Si nos molesta el comportamiento de alguien, aconseja controlar nuestros impulsos respirando profundamente tres veces para calmar el sistema nervioso. “En esos casos, imagino a la persona como un niño inocente lleno de alegría desarrollando un regalo y luego me pregunto qué habrá pasado en su vida mientras tanto”, revela Blum.

“De esta manera, conecto con ellos y puedo ser más amable”. Es importante comunicarse en pie de igualdad, porque las palabras o gestos amables que parecen exagerados pueden interpretarse como burlas hacia la otra persona.

Mantener debates políticos con empatía y curiosidad

Aunque la empatía desempeña un papel importante en nuestras interacciones con los demás, las llamadas tormentas de mierda y el ciberacoso son habituales en internet.

El número de agresiones físicas, por ejemplo a bomberos, también está

aumentando. “El estrés de la gente está aumentando”, dice Blum, explicando la creciente falta de respeto en las calles. “Cuántas más preocupaciones tenemos, más nos cegamos, sin empatía por los que están a la derecha o a la izquierda”. Adriana, de 57 años, de Ciudad de México, lo ve de la misma manera: “Nuestros compatriotas suelen apoyarse mucho entre sí.

Sin embargo, eso está cambiando un poco en este momento, tal vez debido a todo lo que está sucediendo en el mundo actualmente”. Al otro lado del Atlántico, en Bélgica, Nathalie tiene una percepción similar: “La gente se enoja más rápidamente y se centra más en sí misma”, dice esta mujer de 57 años de Dilbeek.

Especialmente en los debates políticos, a menudo es difícil mantener una actitud amistosa. La política es como un agujero negro para la empatía, afirma Jamil Zaki, director del Laboratorio de Neurociencia Social de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos. Cuando nos desagrada la actitud de alguien, es útil recordar a la persona que hay detrás. “Intenta desarrollar curiosidad por la persona en lugar de juzgarla inmediatamente”, escribe en su libro *The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World* (La guerra por la amabilidad: cómo desarrollar la empatía en un mundo fracturado).



El objetivo no es renunciar a las propias convicciones ni cambiar las de la otra persona, sino comprenderlas un poco mejor. Quizás estas son las situaciones en las que piensa Ángel Luis, de 59 años, de Madrid, cuando dice: “La bondad es un signo de autocontrol y fortaleza”.

Sin embargo, en ámbitos competitivos como el deporte o los negocios, la bondad a veces se estigmatiza. “El problema es que todavía se confunde con ser complaciente e ingenuo”, critica Nora Blum. Ishani, de Nueva Delhi, India, está familiarizada con este fenómeno: “En contextos competitivos, la bondad puede malinterpretarse como debilidad si no va acompañada de un éxito visible”, informa esta mujer de 42 años.

Afortunadamente, Ishani está viendo cada vez más movimientos en torno a la salud mental y el liderazgo ético que valoran e integran el comportamiento amable. “No hay que ser duro para tener éxito y ser asertivo”, dice Blum.

KELLI HARDING estudió medicina para ayudar a las personas. “Pero no se necesita una bata blanca para hacerlo”, afirma ahora convencida. Basta con ser un buen padre, un jefe comprensivo, un vecino amable. “La amabilidad no cuesta nada y no se puede abusar de ella. Si pudiera, la recetaría”.

PUBLICIDAD EN MEDIOS GRÁFICOS

DESDE 1946 CERTIFICAMOS LA VERACIDAD DE LOS DATOS



Desde hace 70 años, la transparencia del mercado publicitario está representada por el IVC.

Brindando datos reales de circulación en medios gráficos, la pauta en medios es segura y efectiva.

Por eso, a la hora de pautar en medios, **cuente con la verdad, cuente con el IVC.**



**INSTITUTO VERIFICADOR
DE CIRCULACIONES**

Av. de Mayo 1370 1° piso
C1085ABQ - C.A.B.A.

Tel.Fax.: 5411-5236-4119

info@ivc.org.ar

www.ivc.org.ar

LA VERDAD, SIEMPRE.



T-84, también conocida como Arrowhead, descansa en su territorio en el Parque Nacional de Ranthambore.

de los lagos

El hombre que pasó años rastreando, observando y documentando la vida silvestre de la India comparte la impactante y personal historia de la tigresa más inolvidable de Ranthambore.

HISTORIA Y FOTOGRAFÍAS DE *Sachin Rai*
SEGÚN LO CONTADO A *Ishani Nandi*

HAY CRIATURAS que pasan por la naturaleza sin hacer ruido, y otras que dejan su huella grabada no solo en el paisaje que habitan, sino también en los corazones de quienes las han visto. Para mí, Arrowhead era uno de esos seres.

Llevo más de 25 años fotografiando la vida silvestre. Al crecer en la India, con su asombrosa diversidad de paisajes y formas de vida, me sentí atraído por el mundo natural desde muy temprana edad, primero por las aves, luego por las ranas y, finalmente, por el más enigmático de todos: el tigre. Creo que es casi inevitable que un fotógrafo de vida silvestre indio caiga bajo su hechizo. Hay algo en su belleza, fuerza y misterio que te atrapa por completo.

Todavía recuerdo la primera vez que sostuve una cámara en una de esas primeras excursiones educativas sobre la vida silvestre organizadas por WWF India, allá por el año 2000. Ese viaje cambió algo en mí. De una carrera corporativa a viajar por las tierras salvajes de la India con una cámara de cine en la mano, fue el comienzo de una búsqueda que duraría toda la vida. En aquella época, pasaba las noches examinando los negativos de las fotos bajo una luz fluorescente, con la esperanza de encontrar esa imagen que contara una historia. Esta obsesión por observar y documentar la vida que se desarrolla ante mis ojos, nunca me ha abandonado.

A lo largo de los años, mi trabajo me ha llevado a muchas de las reservas de tigres de la India, pero Bandhavgarh y Ranthambore ocupan un lugar especial en mi corazón. Y Ranthambore, árida, escarpada y de una belleza austera, es diferente a cualquier otra. Es un mundo de praderas doradas, rocas dispersas y árboles retorcidos, donde prosperan más de 40 especies de mamíferos y 300 especies de aves. Pero es el tigre quien reina supremo.

Esta tierra ha sido escenario de numerosas leyendas. Ninguna más importante que Machli, la feroz y elegante matriarca que gobernó estas tierras durante casi 20 años. Su legado es profundo, entretejido en el propio bosque a través de sus descendientes, uno de los cuales me cautivaría como ningún otro: Arrowhead.

Conocida por el departamento forestal como T84, Arrowhead era hija de la tigresa T19, Krishna, y nieta de Machli. Nació junto a dos hermanos: un hermano, Pacman, y una hermana, Lightning. Cada cachorro tenía marcas distintivas que les valieron sus nombres: Arrowhead tenía dos elegantes rayas en forma de flecha sobre los ojos, Lightning lucía un llamativo *zigzag* como un rayo y la cara de Pacman tenía la inconfundible curva del icono del videojuego.

La vi por primera vez en noviembre de 2014. Terminábamos de entrar en el parque y nos encontramos con el cadáver de un ciervo sambar recién muerto. Momentos después, Krishna



El nombre de Arrowhead
proviene de las dos rayas
en forma de flecha que
tiene sobre los ojos.

entró con sus tres cachorros siguiéndola. Durante dos días, se dieron un festín. Recuerdo que Lightning se metió tan profundamente en el cadáver que solo le sobresalían las patas traseras. Arrowhead, incluso entonces, parecía más vigilante, más paciente. Había una fuerza tranquila en ella.

Su vínculo, como el de la mayoría de los hermanos tigres, fue estrecho durante sus primeros años. Pero, inevitablemente, a medida que se acercaban a la edad adulta, se produjo un cambio. Alrededor de los dos años, comenza-



ron el viaje solitario que todo tigre debe emprender. Arrowhead y Lightning se alejaron de su madre y aprendieron a valerse por sí mismas. Pero mientras su hermana terminó vagando, Arrowhead se quedó. Había puesto sus miras en algo poco común: el territorio central donde había nacido.

No era un bosque cualquiera. Abarcaba tres lagos y el terreno circundante, un territorio privilegiado para los tigres. Muchos felinos feroces habían reinado en estas aguas, entre ellos su madre y su abuela. Pero Arrowhead no esperó a recibir su

herencia. Luchó por ella. Los enfrentamientos entre madre e hija se hicieron frecuentes. Finalmente, Krishna cedió y se mudó a una zona vecina. Y así, Arrowhead se convirtió en la nueva reina de los lagos.

Le venía bien. Los lagos atraían a las presas, y Arrowhead demostró ser una cazadora excepcional. El éxito en la naturaleza nunca está garantizado: los tigres suelen fracasar en nueve de cada diez intentos. Pero ella tenía fuerza, habilidad y presencia. Cazaba no solo con su cuerpo, sino con un profundo conocimiento del territorio que había reclamado. Incluso trepaba a los árboles, algo poco habitual en un tigre. La vi saltar a las ramas con una agilidad asombrosa varias veces, a diferencia de sus hermanos, que se quedaban en el suelo.

Con la desaparición de Krishna, se produjeron otros cambios. Los machos jóvenes comenzaron a entrar en la zona, tratando de reclamar su territorio y cortejar a Arrowhead. Su padre, T28, el majestuoso macho estrella, estaba envejeciendo. Uno de los rivales, un audaz recién llegado llamado T86, tomó el relevo y finalmente se convirtió en la pareja de Arrowhead. De su unión nacieron dos hijas: Riddhi y Siddhi.

Uno de los momentos más inolvidables de su reinado temprano no se produjo durante una caza o una persecución, sino en la quietud, entre las ruinas del antiguo palacio de caza en medio del lago Rajbagh. Se trata de una estructura impresionante, que en



Arrowhead (de pie) y un tigre macho comparten una tarde afectuosa en las ruinas de lo que en su día fue un palacio de caza de la época colonial.

su día utilizaron los miembros de la realeza que venían a Ranthambore a cazar los mismos animales que ahora luchamos por proteger. Ese día en particular, vi a Arrowhead subir los escalones de piedra y empujar al macho que esperaba allí. Se sentó a su lado, ambos bañados por la luz oblicua. Más tarde, se aparearon en los escalones de esa misma ruina. Había algo simbólico, casi poético, en ver cómo se creaba vida en un lugar que antes era conocido por la muerte. Era una recuperación silenciosa y poderosa del pasado.

Arrowhead era una madre ferozmente protectora, que criaba a sus cachorros con cuidado y confianza.

A medida que las hermanas crecían, reflejaban la fuerza de su madre, y también su terquedad. Comenzaron a enfrentarse entre sí y, pronto, Riddhi dirigió sus ambiciones hacia el dominio de su madre. Se avecinaba un enfrentamiento entre madre e hija. Al mismo tiempo, algo más comenzó a preocupar a Arrowhead.

Empezamos a notar un cambio. Empezó a elegir presas inusuales, cocodrilos y tortugas, tal vez porque eran más fáciles de atrapar. Era un comportamiento extraño para una tigresa que aún estaba en su mejor momento. Luego empezó a evitar a Riddhi, retirándose de su territorio.



Arrow tenía la costumbre de trepar a los árboles, algo poco habitual en un tigre.

Y entonces, sin más, la reina se hizo a un lado. Riddhi se adueñó de los lagos. Arrowhead se mudó a un rincón más pequeño de su antiguo hogar. Nadie sabía con certeza por qué. Por esa época, otro macho entró en escena: T120, o Ganesh, el hijo de la hermanastra de Arrowhead. Luchó y derrotó a T86, convirtiéndose en el nuevo macho dominante.

Al principio, Arrowhead mantuvo la distancia. Recuerdo claramente un encuentro tenso: ella se agachó en la hierba, con la cola temblorosa, las orejas aplastadas y gruñendo mientras T120 la rodeaba, enorme y silencioso. Él no se enfrentó a ella, solo la rodeó una vez, con los hombros altos, afirmando su dominio, y siguió adelante.

Ella no se enfrentó a él ese día, pero con el tiempo lo aceptó. Se aparearon y ella tuvo otra camada, esta vez de tres cachorros. Pero su cuerpo le estaba fallando.

Le apareció una hinchazón en la espalda. Sus pasos, antes poderosos, se volvieron pesados. El departamento forestal la examinó y descubrió una lesión en la cadera. Ya no podía cazar como antes. Para ayudarla, comenzaron a dejarle carne en un lugar fijo cada dos semanas, una medida que requiere un delicado equilibrio entre la compasión y la interferencia. Gracias a ello, los cachorros sobrevivieron y poco a poco comenzaron a cazar por sí mismos.

Entonces llegó la tragedia.

Cuando el departamento redujo finalmente el suministro de comida, dos de los cachorros de la segunda camada de Arrowhead, quizá demasiado jóvenes y desesperados, se volvieron contra los humanos. Se perdieron tres vidas en un solo mes. Era una crisis. Se tomó la decisión de trasladar a los cachorros a otras reservas, donde pudieran vivir a salvo, lejos de las personas. Ya tenían la edad suficiente. Era el momento.

Mientras tanto, Arrowhead se estaba apagando. Con el aumento de las tensiones en el bosque, incluida la presencia de T120 y Riddhi, se suspendieron los suministros de comida. El departamento dio un paso atrás. Ahora la naturaleza decidiría su destino. Pero la reina aún no había terminado.

En el capítulo final de su vida, Arrowhead regresó a los lagos, sus lagos. Frágil, demacrada y sola, reunió sus últimas fuerzas para matar a dos cocodrilos adultos en una sola semana. Fue una hazaña extraordinaria y la última declaración de una tigresa que nunca había aceptado fácilmente la derrota. La vi en lo que sería su última noche, apenas capaz de caminar, con el cuerpo esquelético, pero con los ojos aún encendidos con algo feroz. Dio

diez pasos temblorosos y se derrumbó bajo un árbol. Entonces supe que era el adiós. Cinco días después, falleció.

Arrowhead no era solo una tigresa que observaba a través de una lente. Era una fuerza, una hija, una reina, una madre, una luchadora. Su historia me conmovió profundamente, pero no porque fuera la tigresa más fuerte o dominante que había visto nunca. En realidad, no era nada de eso. Lo que la hacía inolvidable era su tranquila resistencia, su desafío ante las dificultades y su pura voluntad de sobrevivir contra todo pronóstico.

Nos encariñamos con animales como Arrowhead porque vemos algo de nosotros mismos en ellos: su fragilidad, su tenacidad, su elegancia bajo presión. Y, sin embargo, la naturaleza está llena de historias como la suya, que se desarrollan cada día más allá de nuestra mirada. Esa es la belleza de la naturaleza: nos pone un espejo delante, si decidimos mirar.

Y por eso es importante proteger estos lugares, permitir que estas historias continúen y recordar que lo que salvamos nunca es solo una especie o un tramo de bosque, sino algo mucho más mágico y profundo: un mundo vivo donde aún existen el asombro, la lucha y la maravilla. 



Quien ni siquiera sabe colocar bien las piezas en el tablero, difícilmente sabrá jugar al ajedrez. Y quien no sabe dar jaque, nunca podrá hacer jaque mate.

TERESA DE ÁVILA, RELIGIOSA ESPAÑOLA (1515–1582).



“Justo cuando por fin encontramos una playa apartada...”

Mi hermana, que estaba enferma, tomaba una siesta en casa, en su sillón favorito, mientras amigos y familiares se reunían a su alrededor y charlaban. De pronto, la conversación giró en torno a los funerales. Mientras todos expresaban sus deseos, mi cuñado dijo

que quería que lo incineraran. Entonces, mi hermana abrió los ojos y preguntó:

—¿Por qué quieres arder dos veces?

—DOUGLAS BATES,
Estados Unidos

Es curioso cómo tus hermanos tienen sus propias vidas. Literal-

mente, los veo como personajes secundarios en la mía.

—@SHARONSZN_

Durante un vuelo en avión, me quejé con la azafata de un bebé que no paraba de llorar. Resulta que no te hacen caso si el bebé es tuyo.

—@ONEAWKWARDMOM

ILUSTRACIÓN: HUGH BROWN/CARTOONSTOCK.COM

No fue hasta que mi esposa empezó a leer la tercera entrada de su lista de propósitos de Año Nuevo que la cruda realidad me golpeó: esos propósitos eran para mí.

—@HENPECKEDHAL

Cuando mi hermano y yo éramos pequeños, mis papás nos llevaron a cenar a un *buffet* un fin de semana. Llenamos nuestros platos de comida y dejamos restos. Mi papá, que creció en una época en la que se valoraba más el ahorro, nos dijo:

—Lo que no se coman, lo descontaremos de su cuenta.

El problema se solucionó de inmediato.

—MANNY SONNENS-
CHEIN, *Canadá*

Ojalá todos tuviéramos una segunda bocina en el auto con un sonido una octava más baja. Eso les permitiría a todos saber que cometimos un error y no aceptamos comentarios.

—KATRINA DAVIS,
comediante

Acabo de darme cuenta de que estaba bailando

la “Macarena” sin querer mientras leía mi mail porque un auto que estaba fuera la tenía a todo volumen. Apparentemente, así de fácil es lavarme el cerebro.

—@MEG_IT_HAPPEN

Odio cuando la gente amenaza con venir a visitarme. Ahora tengo que hacer dos años de tareas domésticas en 30 minutos.

— @TRACIEBREAUX

Mis amigos y yo tuvimos un susto en el elevador de un hotel. Nos subimos en el piso 12 y pulsamos el botón para bajar al hall. El elevador bajó, pero luego volvió a subir unos pisos, luego bajó y volvió a subir, antes de detenerse finalmente en el piso del hall. Mientras salíamos tambaleándonos, mi agotada amiga Lisa le dijo al hombre que esperaba:

—¡Cuidado, este elevador no deja de subir y bajar!.

Cuando el hombre subió, respondió inmediatamente:

—¿No es eso lo que se supone que debe hacer?

—KIM STEINMETZ,
Estados Unidos

Siempre me inspira cuando las personas cumplen cien años y siguen estando tan vigorosas. Mientras caminaba por nuestra comunidad de jubilados, me encontré con una centenaria reciente que parecía tan llena de vida que tuve que preguntarle:

—¿Cómo lo hace?
Solo hay que poner un pie delante del otro
—dijo, sonriendo.

Luego añadió:

—Por supuesto, primero hay que despertarse.

—PATRICIA EDWARDS,
Estados Unidos



¡CARAJ...!!

**DESCARGARSE PUEDE
SER UN ALIVIO.**

Jens Lubbadah



¿QUIZÁS UN SINCERO “¡Mierd...!”? ¿O más bien el clásico “¡Me cago en todo!”? Los que prefieren la primera opción probablemente pertenezcan a las generaciones más jóvenes, a los que les gusta utilizar la palabrota cuando se dan con el dedo meñique del pie contra la pata de la cama. En cambio, los más grandes (y los alemanes) prefieren la segunda opción.

Por ejemplo, los alemanes tienen predilección por las palabrotas anales, según el investigador André Meinunger, del Centro Leibniz de Lingüística General de Berlín, mientras que los anglosajones, los italianos y los españoles prefieren las palabrotas que hacen referencia al sexo.

Decir palabrotas es un rasgo exclusivamente humano, todo el mundo lo hace porque tiene una “función catártica —dice Meinunger—, es una válvula de escape para nuestra psique”. Pero no solo alivia el alma, sino también el dolor físico, como han descubierto diversos científicos con unos experimentos que resultan fascinantes.

Las investigaciones en el mundo de la blasfemia existen desde hace relativamente poco, ya que durante mucho tiempo se había considerado como algo demasiado vulgar. La maledictología (término que procede del latín *maledicere* y

significa “blasfemar, maldecir”) fue acuñada en 1973 por el ingeniero químico Reinhold Aman en los Estados Unidos. En la actualidad es una ciencia interdisciplinaria, en la que lingüistas, sociólogos, psicólogos y neurobiólogos trabajan como maledictólogos.

Cada cultura blasfema a su manera

Llama la atención que cada país exprese su ira de forma diferente. Las lingüistas Damaris Nübling y Marianne Vogel compararon las peculiaridades de las maldiciones alemanas, holandesas y suecas, y encontraron diferencias interesantes. Los holandeses blasfeman de forma muy variada, sus mal-



ILUSTRACIÓN: SHUTTERSTOCK

diciones pueden ser de carácter sexual, anal y religioso, o también (y esto es exclusivo de los holandeses) pueden referirse a enfermedades. Solo a un holandés se le puede oír gritar: “¡Pescate la peste!”, o alternatively también pueden desearte que se contagie la viruela, el tifus, la sarna y el sida.

Los suecos, en cambio, tienden a preferir lo religioso a la hora de maldecir, algo que también pasa con los alemanes, pero en mucha menor medida. Como escriben Nübling y Vogel, los alemanes utilizan expresiones como “tener la nariz llena” cuando quieren decir que están hasta el moño, y dicen que algo “es para vomitar” para expresar que es una porquería. El mundo de los animales domésticos también sirve para enriquecer el inventario de palabras con expresiones como

“cerdo asqueroso”.

Reinhold Aman dijo hace años que las palabrotas que hacen referencia a familiares, especialmente a la madre, eran muy comunes en Asia y África, pero nadie suelta tantos insultos y de forma tan creativa como los judíos de Europa del Este. Los japoneses, según André Meinunger, son más mojigatos a la hora de maldecir.

A pesar de las distintas

preferencias por las palabrotas, podemos encontrar un punto en común entre las diferentes culturas, y es que las palabras malsonantes siempre proceden de ámbitos socialmente tabú, afirma Meinunger. Por otro lado, los lingüistas Nübling y Vogel advierten que sería muy precipitado inferir el estado de ánimo colectivo de un país a partir de sus preferencias por las palabrotas. Por ejemplo, si nos fijamos en los Países Bajos y Suecia, ambos países tienen una estricta tradición protestante, pero su preferencia por las palabrotas religiosas no es igual. Tampoco sería justo acusar a los alemanes que dicen palabrotas anales-fecales de tener una fijación anal.

Meter la mano en agua helada

Con las palabrotas liberamos la presión mental. Pero, ¿por qué nos tomamos la molestia de gastar energía en maldiciones en momentos de extremo dolor físico? ¿Por qué parece que nos sienta tan bien maldecir cuando nos damos un golpe en el dedo del pie? Richard Stephens, de la Universidad de Keele, en Reino Unido, se preguntó si decir palabrotas podría tener una función física.

El psicólogo quiso investigarlo sometiendo a 67 estudiantes a un experimento un tanto desagradable. La tarea consistía en que los sujetos debían sumergir una mano en agua helada durante el mayor tiempo posible y un



grupo debía decir palabrotas en voz alta. Los científicos midieron el tiempo que aguantaban y también preguntaron a los sujetos por su percepción subjetiva del dolor.

Los resultados demostraron que los que maldecían sufrían menos. El efecto de las maldiciones quedó claro, puesto que, de media, los que maldecían eran capaces de mantener la mano en el agua helada durante 40 segundos más que el grupo de control, al que solo se le permitía decir palabras neutras. El primer grupo también refirió una menor intensidad del dolor.

Curiosamente, este efecto de los insultos fue más pronunciado en las mujeres que en los hombres. Sin decir palabrotas, las mujeres podían mantener la mano en el agua helada durante una media de 80 segundos, mientras que con palabrotas podían aguantar 120 segundos, lo que supone 50 por ciento más de tiempo. En el caso de los hombres, las palabrotas aumentaron su aguante de 146 a 190 segundos, lo que supone un aumento de alrededor del 30 por ciento.

Se desconoce el origen de esta diferencia entre ambos sexos. ¿Existe un efecto de hábito en los hombres porque suelen decir más palabrotas que las mujeres? Pero esto no deja de ser una especulación.

El psicólogo Richard Stephens quiso

saber exactamente en qué forma maldecir mitiga el dolor. Su hipótesis es que hace que la gente se vuelva agresiva porque activa el sistema de alarma del cuerpo. Para apoyar esta tesis, hizo otro experimento. De nuevo, Stephens hizo que sus sujetos de prueba sumergieran la mano en agua helada, pero esta vez debían jugar diez minutos antes a un videojuego de disparos en primera persona en el ordenador y entrar así en un estado de agresividad latente, mientras que el grupo de control jugó al golf virtual. El resultado fue que los jugadores

del videojuego de disparos en primera persona fueron capaces de sumergir la mano en el agua helada durante más tiempo que los participantes del grupo de control, el que jugó al golf virtual. El aumento, para ambos sexos por igual, fue de alrededor del 60 por ciento.

ESTÁ COMPROBADO QUE DECIR PALABROTAS ES BENEFICIOSO PARA EL CUERPO Y EL ALMA.

Pedaleando a tope

Pero el psicólogo descubrió algo más, y es que decir palabrotas también lo hace ser más eficiente. En un último experimento, Richard Stephens hizo pedalear a unos sujetos en un ergómetro de bicicleta y midió con un dinamómetro cuánta fuerza podían reunir con un apretón de manos. El resultado fue que los que maldecían mucho mientras pedaleaban o daban un apretón de ma-



nos desarrollaban más fuerza y aguantaban más.

Pero esta vez la agresividad no fue la explicación, porque Stephens no observó un aumento del pulso, que habría sido lo esperado. El modo en que las maldiciones despliegan sus efectos

beneficiosos sigue siendo objeto de investigación. Por ahora, lo único que está claro es que representa un beneficio real para el cuerpo y el alma. Así que en su próximo paseo en bici bajo la lluvia helada, no se guarde nada y diga todas las palabrotas que quiera. 💎



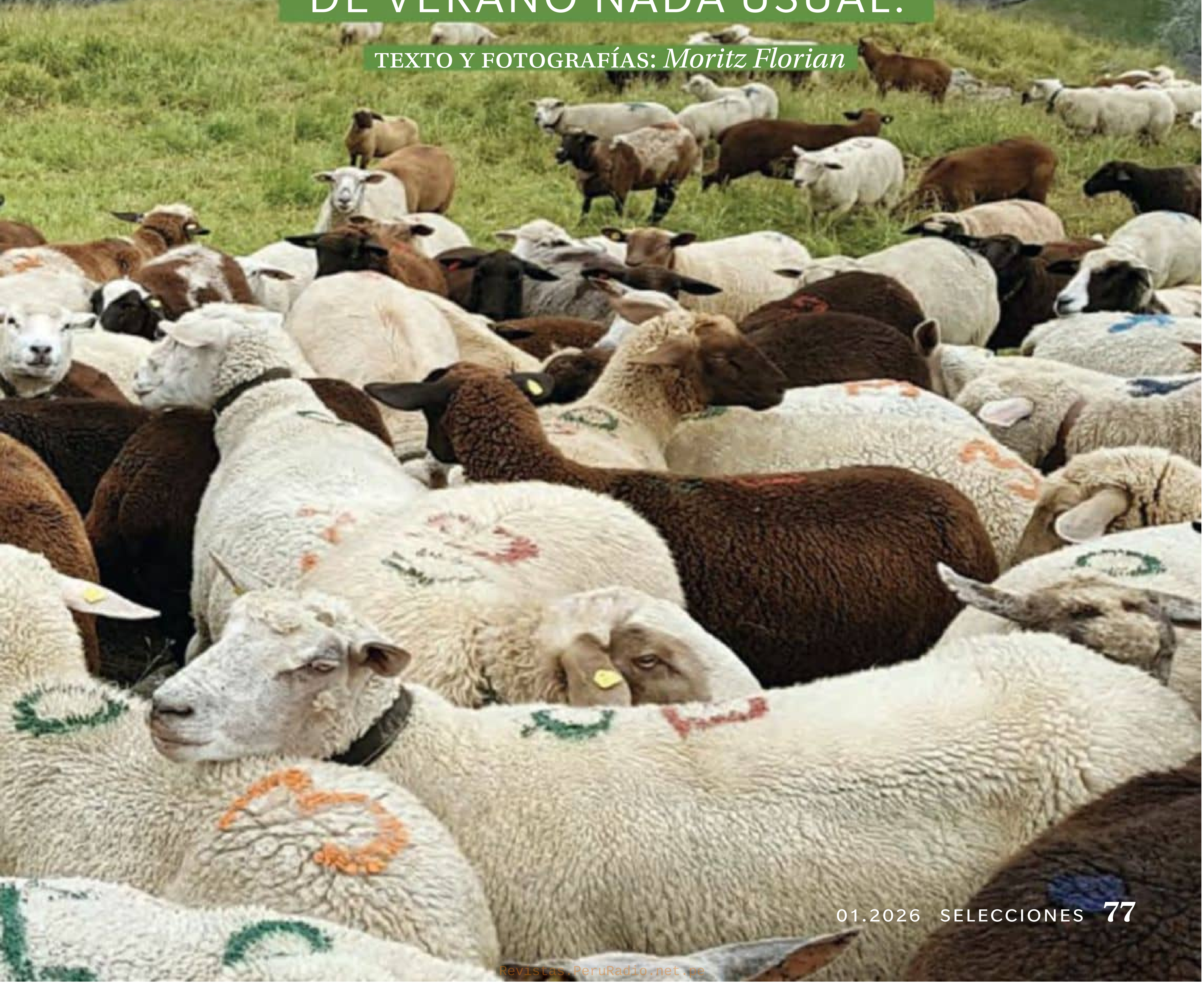
El iPhone se vende por más de 100 veces su precio original
Cuando Karen Green consiguió un nuevo trabajo en 2007, algunos de sus amigos se unieron para comprarle un iPhone nuevo. Green guardó el teléfono de primera generación y ocho gigabytes precintado en su caja, convencida de que con el paso de los años algún coleccionista podría encontrarle valor. Y tenía razón. El iPhone de Green se vendió recientemente por 94.853 dólares australianos, más de 100 veces su precio original y más que cualquier otro iPhone antiguo anterior. REUTERS



SUEÑO ALPINO

UN CHICO DEL VALLE SE TRASLADA A
LAS MONTAÑAS SUIZAS PARA UN TRABAJO
DE VERANO NADA USUAL.

TEXTO Y FOTOGRAFÍAS: *Moritz Florian*



AL ANOCHECER, ENTRO por primera vez en el refugio. Hay una jarra de leche sobre la mesa y las botas de montaña de los pastores se secan delante de la estufa de hierro fundido. Huele a café y a leña vieja. Cansado por la subida, me quito la mochila y me tumbo en el colchón debajo del tejado.

Un viento fresco entra por la ventana. Solo se oye el murmullo del arroyo detrás de la casa y los cencerros de las ovejas. Voy a vivir aquí arriba, en el Tersol alpino, a unos 2.000 metros de altitud, durante dos meses. Y voy a pastorear 1.000 ovejas todos los días.

Cuando tenía 15 años, escuché a mi instructor en el cuerpo de bomberos voluntarios de Caldaro [Tirol del Sur] mi ciudad natal, hablar de su época de pastor en los Alpes suizos. Me quedé fascinado. Me presenté a través de la página web *zalp.ch*, donde los ganaderos alpinos buscan pastores jóvenes para el ganado. Y puse el siguiente anuncio: “Joven surtiroles sin experiencia pero muy motivado busca trabajo como pastor”.

En siete días recibí doce ofertas. Una era de Bonifaz y Eva Kühne, que llevan 50 años pastoreando ovejas en lo alto del valle de Tamina, en el cantón de San Gall, al este de Suiza. Mi favorita era la foto en la que aparecían sentados delante de la cabaña de montaña con sus nietos y un frondoso prado verde a sus espaldas.

Unas semanas después, estoy sen-

tada junto a Bonifaz, al que todos llaman Vazi, en su *jeep*, con su perro pastor Nero entre las piernas y un cayado de pastor casi del tamaño de un hombre a mi lado. Empezamos en Vasön. El pueblo, a unos 930 metros de altitud, tiene algo menos de 80 habitantes, “pero solo cuando todo el mundo está en casa”, dice Vazi.

El viaje termina delante de una pared rocosa de 800 metros de altura. Estoy familiarizada con las montañas, pero esta supera lo que conozco en mi casa en el Tirol del Sur: paredes rocosas de cientos de metros de altura a derecha e izquierda y aguas bravas en las profundidades. Las curvas parecen interminables y veo innumerables desfileres. Vazi me cuenta que algunas ovejas han caído de la montaña.



LAS OVEJAS SE PASTOREAN CON EL OÍDO. LOS ANIMALES BALAN DIFERENTE.

Cruzamos a pie un campo de nieve, detrás del cual se abre el extenso valle del Tersol, con una cascada frente a nosotros, rodeada de siete picos. Hacemos equilibrios en un estrecho puente colgante sobre un arroyo de color azul hielo bajo nuestros pies. El agua del

deshielo discurre por los prados. Tras una hora y media, llegamos a la cabaña, construida en piedra de campo con postigos rojos y una fuente delante.

Más arriba está el establo, donde a partir de ahora me sentaré cada mañana a las seis en el taburete de ordeño entre las barrigas de las vacas, sintiendo el calor de los animales y poniendo las pezoneras en la máquina de ordeñar.

Ordeñar las vacas, llevarlas a pastar, limpiar las botas en el arroyo, llevar las latas llenas a casa: así empieza mi jornada de trabajo. Luego, café con leche y pan. Con mantequilla que Eva ha hecho con la leche de nuestras vacas.

Cada día subo con un perro y un cayado de pastor a más de 1.000 metros de altitud. Pastorear ovejas es agotador, sobre todo cuando caminas sobre resbaladizas placas de roca. Mantengo el equilibrio con los brazos, con ambas manos agarradas al cayado y los ojos siempre atentos porque tengo que vigilar a las ovejas. Pero es una tarea casi imposible. Así que pastoreas con el oído. A veces el cencerro suena fuerte, a veces profundo. Las ovejas balan de forma diferente. Algunas suenan como un gorjeo y otras como un grito.

Cuando dirijo el rebaño, grito “¡Eh!”

El ordeño tiene lugar a las seis de la mañana, los siete días de la semana.



y “¡Ho!” o las espanto con un agudo “¡Bbrrrrrr!”. Es lo que me ha enseñado Vazi. Si quiero llamarlas, grito un suave “Helahelahela”. Veo águilas reales volando en círculos sobre mí, oigo el silbido de las marmotas y diviso íbices sobre las rocas. Tallo mi propio cayado de pastor, grabo mi nombre en una placa de roca, me siento en una piedra y miro con los prismáticos la ladera enfrente y sus laderas de un verde brillante: rosas alpinas. Por encima de las rocas escarpadas del Drachenberg, la silueta dentada del Sazmartin.

Me pesan las piernas, noto las rodillas y doy unos 25.000 pasos al día. Pero el sol de la mañana me da en la cara y los grillos cantan en la hierba. Me siento como en casa. Durante las dos primeras semanas, estoy solo con las

ovejas y en el trabajo en el establo. En julio llegan refuerzos: Selina, Fränzi y Julia, de Berna. Por la noche nos sentamos alrededor de la mesa y jugamos a las cartas. Fuera está más oscuro que la boca del lobo. El fuego crepita en la chimenea y el agua del té humea en la cocina. Selina es médico en formación, Fränzi trabaja en un laboratorio y Julia en la distribución de cine. La universidad y el trabajo están lejos. Nos unen los animales, la naturaleza y la vida sencilla.

Las ovejas se mueven en rebaño. La oveja líder va delante y el resto la sigue. Nerón, el border collie de seis años, tiene mucha experiencia pero necesita que le des órdenes. Sin un perro pastor adiestrado, trabajar con tantas ovejas sería imposible. Por eso estoy apren-



SE ACERCA LA TORMENTA: RELÁMPAGOS, TRUENOS, Y RÍOS DE PIEDRAS.

diendo a silbar. Un silbido significa “¡Siéntate!”, dos “¡Ven!”, un silbido largo significa “¡Avanza!”. También hay silbidos para “¡adelante!”, “¡detrás!”, “¡arriba!” y “¡abajo!”

Sin embargo, algunas ovejas se escapan, a veces por las laderas más altas,

y tengo que ir a por ellas. Son buenas escaladoras y les encantan los terrenos escarpados. Una vez los vi correr detrás de una excursionista. Quería sal, como me dijeron después. Al día siguiente, cuando esparcí kilos de sal de ganado sobre las piedras y también corrieron hacia mí, dándome codazos y empujones. Les rasqué el pelaje, que tiene un tacto diferente.

En muchas ocasiones, el rebaño cuida de sí mismo. Una vez, un cordero que había nacido unas horas antes y que apenas se tiene en pie sobre las patas, se perdió y gritaba con todas sus fuerzas buscando a su madre. Y al final, madre e hijo se reencontraron.

Es difícil imaginar que hace solo unos días mi mundo era la ciudad. Ahora, en las montañas, vivo desconectado: sin móvil, portátil, radio ni televisión. El ritmo de trabajo es muy diferente, no hay días festivos y hasta me he olvidado del cumpleaños de mi madre. Sin embargo, está encantada cuando dos semanas después, aprovecho un pequeño descanso en lo alto de la montaña para desearle feliz cumpleaños. Apenas tengo tiempo de hablarle de Dora, a la que ordeño por la mañana, de la leche caliente de vaca que bebo y de los arándanos que recojo. Del rösti y de la tortilla que prepara Eva. Tengo que volver rápidamente al refugio porque se acerca una tormenta en el valle. Hay relámpagos y truenos y da la impresión de que la montaña empieza a moverse. se mueve, la montaña parece moverse, y



Además de Moritz, han venido desde Berna Fränzi, Julia y Selina (desde la izquierda) a echar una mano.



La cabaña: los ayudantes viven en el Tersol alpino en verano.



A 2.000 metros de altitud, a veces nieva en julio.

Sería imposible trabajar con las ovejas sin un buen perro pastor como Nerón.



ríos de agua negra arrastran piedras por la ladera. Los terneros se desbocan. Llego a tiempo al refugio, donde el fuego crepita en la estufa y el té caliente me espera.

A la mañana siguiente, las huellas de la tormenta siguen siendo visibles: diez centímetros de granizo delante de la cabaña, la turbina eléctrica se ha estropeado y escombros y montones de piedras se han amontonado en los caminos.

Los anclajes del puente colgante están muy dañados y ya no es transitable. El arroyo ha encontrado otro camino y está abriendo profundos tajos en la ladera. Afortunadamente, las ovejas han salido indemnes de la tormenta, ya que su grueso pelaje las protege de la lluvia y el granizo.

Vazi cuenta cosas peores. Una mañana descubrió seis ovejas al pie de la montaña, destrozadas y con el vientre abierto. Desgarradas por lobos a los que, obviamente, no solo les movía el hambre, sino también el puro deseo de matar. Tres ovejas seguían vivas. Vazi tuvo que dispararles.

En su opinión, “si los lobos siguieran protegidos por ley, el sector de los pastos de montaña estaría al borde de la extinción”. De todos modos, cada vez es más difícil vivir de esto debido a los bajos precios de la producción. Sin embargo, la leche y la carne tienen un valor inestimable cuando los animales se mueven libremente con el aire fresco de la montaña y se alimentan de pastos vírgenes.

Una vez a la semana vamos de compras al valle. Vazi me acompaña porque la perra pastora Luna, que está abajo, ha tenido crías.

Los cachorros solo tienen dos semanas y media, son torpes y tienen los ojos azules y lechosos. Así que los metemos en la mochila con la ensalada y los huevos mientras Luna corre a nuestro lado.

16 de agosto: mi último día en la montaña. La cima del Sazmartin ya está cubierta de nieve. Me despido con una *fondue* y vino. Mi verano en la montaña se ha acabado muy deprisa. Mi estancia en este lugar me ha hecho más fuerte. He aprendido que no se necesita mucho para llevar una vida plena. En cuanto vuelvo a Caldaro, me encuentro con gente agitada y estresada. En el supermercado, casi me abruma la variedad de productos. Pero enseguida toda esa abundancia me parece normal.

¿Cuál es mi recuerdo más inolvidable? Sin duda el eclipse de luna. Dormimos fuera, delante de la cabaña, para disfrutar del espectáculo. La luna de sangre brillaba anaranjada junto al Drachenberg. Se veían las siluetas negras de los picos de las montañas mientras y un mar de estrellas velaba sobre nosotros. Intenté mantenerme despierto durante un buen rato, con el resoplido de las vacas y los cencerros de las ovejas en mis oídos. ¡Me sentía tan bien! Ojalá todo el mundo pudiera experimentar esta sensación al menos una vez en la vida. 🍷

GAJES DEL oficio



“Haremos algunas pruebas, pero parece que tienes manos de jazzista”.

La empresa para la que trabajé solía obsequiar a los empleados que duraban muchos años con ellos un bonito reloj de pie cuando se jubilaban. Quizá no trabajé allí el tiempo suficiente o tal vez no lo hice lo suficientemente bien. El caso es que, dos años después de jubilarme, simplemente me llama-

ban de la empresa una vez a la semana para decirme qué hora era.

—CHARLES E.,
Estados Unidos

Cuando era coronel de la Fuerza Aérea, estaba a bordo de un avión de inteligencia lleno de equipo complejo. Un joven mayor me mostró la pantalla de su com-

putadora.

—Esa es una pantalla de chat, señor —dijo—. Lo usamos para transmitir información enemiga a la tripulación. Es como la mensajería instantánea.

Asintiendo, bajé por la fila. Parpadeando en la pantalla de un aviador a varios pies de distancia estaba esta

ILUSTRACIÓN: SARA LAUTMAN

Al solicitar un puesto de agente inmobiliario, el entrevistador se preocupó porque mi currículum era muy pequeño. Le dije: “En realidad, es bastante acogedor”. Me contrataron inmediatamente.

—ALEX KEALY, *comediante*

advertencia:

—¡Cuidado! ¡El coronel está en camino!

—GCFL.NET

Tres gerentes bombardeamos al candidato al puesto con preguntas sobre una vacante en nuestro departamento. Estábamos satisfechos con sus respuestas hasta que llegamos al final de la entrevista. Cuando le preguntamos al candidato si tenía alguna pregunta para nosotros, respondió:

—Sí, ¿para qué puesto me están entrevistando?

—KARIN GREEN,
Estados Unidos

Como maestra de catecismo, siempre disfruté enseñando a los niños de primaria una serie de lecciones sobre cómo Moisés guio a los hijos de Israel fuera de Egipto. Debo haber sido

muy entusiasta, pues un día, una niña me preguntó en voz baja:

—¿Se acuerda de él?

—RALPH DILLENBECK, *Canadá*

Mi esposo era violinista profesional, y una vez tocó en la escuela de nuestro hijo. Algunos de los estudiantes le enviaron cartas de agradecimiento. Un niño de ocho años escribió:

—Estimado señor violinista, muchas gracias por venir a tocar a nuestra escuela cuando podría haber estado haciendo algo más útil.

—MARGARET GROWCOTT, *Canadá*

Solía trabajar como mensajero en una gran ciudad. Tenía una ruta pequeña y específica en la que debía entregar un paquete aproximadamente cada 5 minutos.

A veces, cuando iba retrasado, entraba corriendo con un paquete para entregárselo a un cliente, quien solía levantaba lentamente la vista de su computadora y preguntaba:

—¿Qué es?

—¡Una caja! —respondía yo.

—PETER BOWMAN,
Canadá

Mi más reciente ascenso me dio derecho a un cubículo más grande. Como estaba a gusto en mi lugar, rechacé el nuevo espacio, pero mi jefe insistió y pidió a los empleados de mantenimiento que lo ampliaran 45 centímetros.

Una vez terminado el trabajo, mi jefe pasó a saludar y, con una sonrisa amable, anunció: “Vaya, esto se ajusta más a tu nuevo puesto”.

—INC.COM

A close-up photograph of a man with a beard and mustache, smiling broadly. He is wearing a blue and white plaid shirt. He is holding a large, woven wicker basket filled with bright red coffee cherries. The background is a lush green coffee plantation with many more red cherries visible on the branches.

El café es un fruto de hueso. Las plantas pueden dar flores y frutos al mismo tiempo. Sus semillas, normalmente dos por cereza, son las que dan sabor a esta bebida tan popular en todo el mundo.

Granos de renombre

De la planta a la taza: datos fascinantes sobre el café.

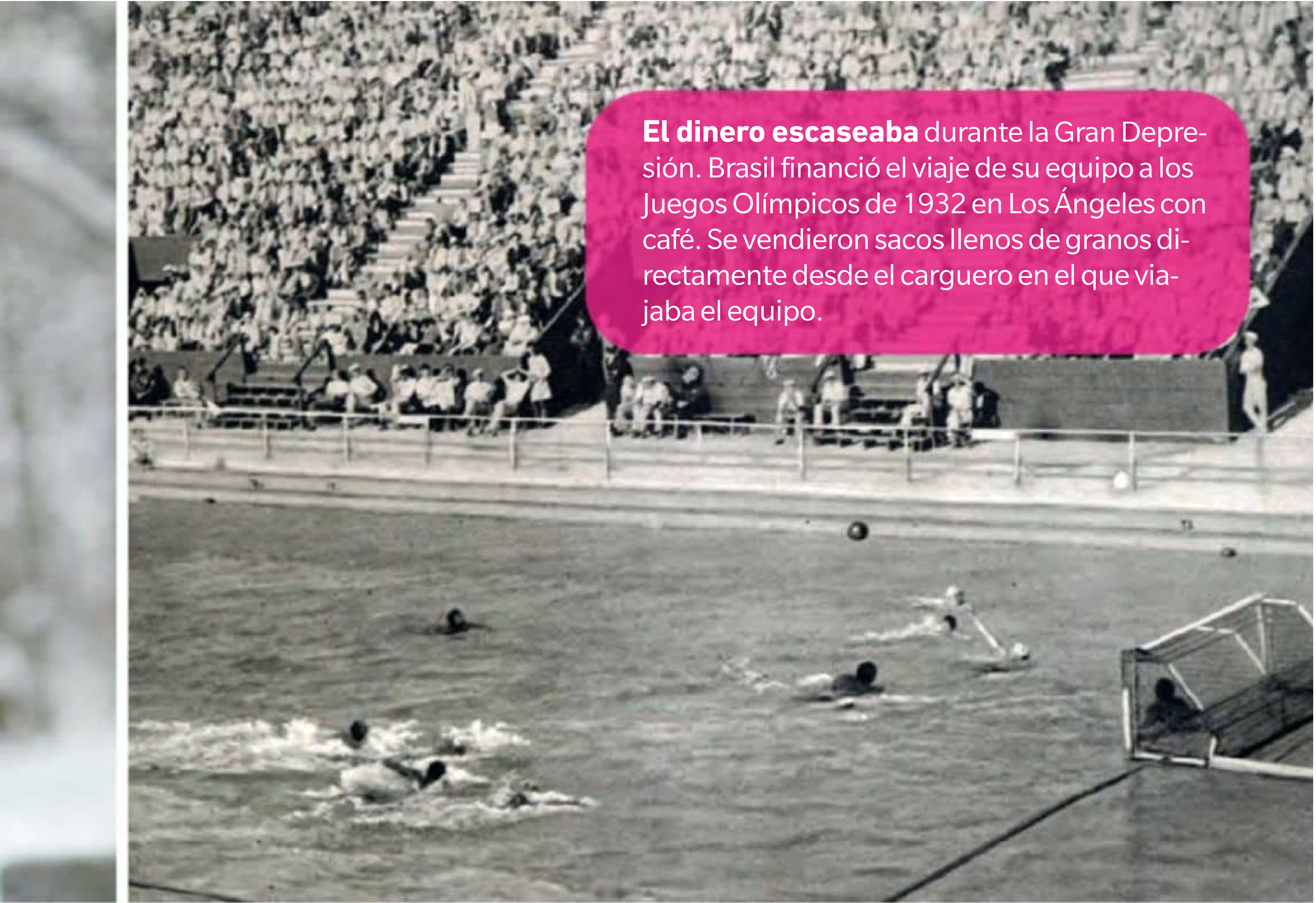
Doris Kochanek



“No hay día sin café” parece ser el lema en Finlandia. Con un consumo per cápita de 9,7 kilogramos al año, el país encabeza la lista de los amantes del café. Algunos convenios colectivos incluso estipulan descansos para tomar una taza de café.



¡El café más caro es el Kopi Luwak, procedente del sudeste asiático. Unos 100 gramos cuestan al menos 30 euros. Se produce cuando las civetas comen granos de café y los excretan. La fermentación en su tracto digestivo le da al café un aroma especial. Sin embargo, la producción comercial se considera maltrato animal.



El dinero escaseaba durante la Gran Depresión. Brasil financió el viaje de su equipo a los Juegos Olímpicos de 1932 en Los Ángeles con café. Se vendieron sacos llenos de granos directamente desde el carguero en el que viajaba el equipo.



Ya sea en grandes o pequeñas cantidades, el procesamiento de los granos de café es un arte. Cada año, tostadores de todo el mundo compiten en los concursos Golden Bean en Australia y los Estados Unidos. Entre otras cosas, se evalúa el aroma de sus creaciones.



Según la Asociación Internacional de Bartenders, un espresso martini debe adornarse con tres granos de café en la parte superior. En Italia, este toque final a una bebida se llama “con la mosca”.





En su estado natural, los granos de café son verdes. Solo cuando se tuestan se vuelven marrones. Por regla general, cuanto más oscuro es el tueste, menos acidez contiene el café, pero más amargo es su sabor.



El café es uno de los productos más comercializados del mundo. Se cultiva principalmente en Brasil, Vietnam, Colombia, Indonesia y Etiopía. La demanda mundial está aumentando, lo que hace que suba el precio. Factores como las condiciones meteorológicas y la situación política de los países productores también influyen en el precio.



LA VIEJA ECOLOGÍA, **UN INTENTO**

LA FAMILIA DE UN HOMBRE APRENDE A
VIVIR DE FORMA NATURAL.

Will Stanton



Mi esposa Maggie tiene una tía que no está del todo bien de la cabeza, así que cuando nos envió un manual sobre ecología, debería haber sospechado. Pero tenía algunas ideas interesantes y me engancho. Para empezar, había un cuestionario que preguntaba si alguien de la familia sufría de fatiga, apatía, irritabilidad, depresión, acidez estomacal, ansiedad, insomnio o mareos. ¿Los niños eran quisquillosos con la comida, desobedientes y peleones? ¿Consumían grandes cantidades de helado y dulces?

Inmediatamente llamé a Maggie. “Está describiendo a *nuestra* familia”, le grité.

Maggie no se impresionó. “Esas palabras podrían aplicarse a cualquier familia”, dijo con calma. “¿Qué intentas demostrar?”

“Todavía no lo sé”. Estaba tan interesado en los síntomas que se me había olvidado buscar la cura. Pero cuando lo hice, allí estaba, en el capítulo titulado “Eres lo que comes”. “El problema es la comida antinatural que comemos”, dije. “El azúcar refinado, la harina y otras cosas desvitalizadas. Deberíamos volver a la miel, al pan integral casero...”

“No te gusta el pan integral”.

“Si es eso o la apatía, la ansiedad, la acidez...”

Ella suspiró. “Como dijo Custer (*George Armstrong*) a sus tropas, creo que este va a ser uno de esos días”.

El libro tenía un capítulo sobre cocina, así que cuando Maggie se fue al

pueblo, decidí darle una sorpresa y hacer pan casero. Es bastante trabajo, sobre todo cuando tienes una cantidad enorme de masa. Lo que pasó fue que, al volver a revisar la receta, me di cuenta de que había puesto sal dos veces, lo que significaba que tenía que duplicar todos los demás ingredientes. “Bueno —me dije—, siempre has querido tener mucha masa”. Me reí bastante por eso.

El pan subió más de lo que esperaba. Las barras pasaron por la rejilla del horno y se hornearon allí. Cuando las puse en el escurridor para que se enfriaran, las dos barras altas con la rejilla en medio parecían una H mayúscula.

Maggie se echó a reír cuando los vio. “¡Qué elegante!”, dijo. “¡Pan con monograma! Excepto que la H no es nuestra inicial”.

Gran broma. “Significa *Honeybunch* (Cariñito)”, le dije.

EL LIBRO TENÍA CAPÍTULOS sobre reciclaje, jardinería ecológica, cómo hacer un montón de compost... prácticamente todo lo que nos ayudaría a llevar una vida mejor.

Como le expliqué a Maggie, durante siglos el hombre ha intentado conquistar la naturaleza; ahora tiene que aprender a vivir con ella.

Acababa de leer, por ejemplo, cómo hacer humus rico y vivificante a partir de recortes de césped, restos de comida e incluso papel.

Maggie dijo que cultivar verduras a partir de basura no le parecía muy ape-

tecible. “La basura es solo lo que dejas en el plato”, le dije. “Todo vuelve a la tierra y renace: las espinacas de Sammy, mi periódico, tu ramillete...” “

¿Qué ramillete?”, interrumpió Maggie.

“Es una forma de hablar”, respondí, y decidí que empezaría de inmediato a construir un contenedor de compost con bloques de hormigón en la parte trasera del garaje.

Más tarde, Maggie se encontró conmigo subiendo por el camino con una carretilla llena de basura para mi nueva pila de compost. “¿Qué demonios es eso?”, preguntó.

“Por desgracia, acaban de recoger la basura de los vecinos, así que hoy no había mucha”, le expliqué. “Pero todos me han prometido guardarla para mí en el futuro”.

Me miró fijamente. “Creo que sé cómo se sintió Custer cuando vio las primeras plumas en el horizonte”.

Hasta que mi huerto ecológico empezara a producir, necesitaríamos provisiones, así que me fui a la tienda de alimentos saludables. Nunca había estado en una, pero supuse que los clientes serían personas delgadas y vitales, como socorristas, bailarinas y gente por el estilo. No podía estar más equivocado.

Con solo echar un vistazo, se veía que por mucha comida sana que tomaran, no les iba a servir de nada: habían esperado demasiado. Pero eran amables y estaban dispuestos a ayudar a un novato como yo.

ACABÉ COMPRANDO ALGUNAS COSAS interesantes, como granos de trigo sarraceno, té de alholva y hígado desecado. Mientras Maggie colocaba la caja de té de alholva en la estantería de la cocina, miró la etiqueta.

“No crea hábito”, leyó. “Estoy dispuesta a apostar”.

“También te he comprado un libro de cocina especial”, anuncié. “Tiene recetas muy poco habituales. De hecho, hay dos páginas enteras de recetas solo para sobras de sesos”.



Maggie estaba apoyada en la piletta con los ojos cerrados. “Ya veo que puede haber muchas sobras”, comentó.

Para nuestra primera cena saludable, tomamos sopa de zanahoria y yogur, cazuela de soja y flan de salsifí.

La reacción de los niños no fue precisamente favorable, y el montón de compost recibió un buen empujón esa noche. De hecho, es sorprendente lo rápido que se acumula la basura. Todos los vecinos se mostraron tan serviciales a la hora de proporcionar materia prima que tuve que pedir a los niños que me ayudaran a romper los periódicos.

Una noche, Maggie dijo que la profesora de Roy había enviado una nota a casa. Cuando le preguntaron por qué no

había hecho los deberes, Roy había respondido que tenía que romper periódicos para mezclarlos con la basura que había detrás del garaje. Maggie continuó: “La profesora dice que cualquier niño que se invente una historia tan ridícula debe tener algún problema y necesita ayuda”.

“¡Qué tontería!”, dije. “Es ella la que necesita ayuda. Esa mujer es una ecologista idiota”. Empecé a escribirle una nota. “Aunque le parezca extraño que alguien rompa periódicos para mezclarlos con la basura...”. Pero no se me ocurrió un buen final para la frase.

LAS MOSCAS PRONTO se convirtieron en un problema. Colgué papel mata-moscas sobre el compost, pero no atrapó a muchas. “¿Por qué se molestan en usar papel pegajoso cuando les sirves un bufé como este?”, preguntó Maggie.

Además, parecía que el teléfono no dejaba de sonar. La señora Brisco, de enfrente, se quejó de las ratas. La señora Demming, de al lado, llamó por el olor. El libro decía que había que esparcir tierra sobre el compost, lo cual está bien si tienes tierra que se esparce. La nuestra es más bien del tipo que hace ruido al caer.

Ollie Womak, un amigo, llamó para decirme: “La gente ha estado preguntando por los buitres que sobrevuelan tu casa. Les digo que forman parte de tu nuevo estilo de vida”.

Le di las gracias. Luego cogí una horquilla para remover el compost. Había muchas moscas, así que, para protegerme, me puse un sombrero de paja y me cubrí con una vieja cortina de encaje, atándomela al cuello como un velo de apicultor.

A unos treinta centímetros



de profundidad, el montón echaba vapor. Me costaba un poco respirar, pero seguí removiendo. De repente, levanté la vista y vi a Maggie mirándome y negando con la cabeza. “Qué pena que Dante se haya perdido esto. Le habrías inspirado un capítulo nuevo para su libro”.

“¿Tienes más chistes?”, le pregunté.

“Depende”, respondió. “La anciana señora Crippen tiene una sorpresa para ti. Tiene un sobrino que trabaja en el mercado, ya sabes, y va a traer nueve cajas de repollos podridos para tu montón”. Supongo que todo el mundo tiene un punto de ruptura, y nueve cajas de coles podridas parecían ser el mío.

Clavé la horquilla en el suelo y llevé a Maggie al patio.

“Maggie”, le dije, “tenía muchas esperanzas de mejorar nuestro estilo de vida familiar. Pero seguimos teniendo todos los síntomas con los que empezamos”.

“Más”, dijo ella.

“¿Y sabes por qué? No son síntomas del pan blanco. Son síntomas del siglo XX”.

“Déjame quitarte el velo”, dijo.

“Tenemos que aprender a vivir con nuestros problemas y disfrutar lo que podemos mientras tanto”.

“Estoy contigo hasta el final”, dijo ella.

Entré en casa e hice algunas llamadas. Les dije a mis clientes de la basura que cerraba el negocio. Conseguí que

un granjero se llevara las nueve cajas de coles. Luego invité a algunos vecinos a una cena tradicional suburbana con pizza, hamburguesas, pepinillos y magdalenas.

Finalmente, conseguí el manual, lo rompí en tiras y lo eché al compost. La foto del autor estaba en la cubierta, y la eché al final. En lugar de quedarse tirado en un ático polvoriento, ayudaría a crear un humus rico y vital. Creo que él lo habría querido así. 🍷

MI LÍMITE DE CARGA SON NUEVE CAJAS DE REPOLLOS.

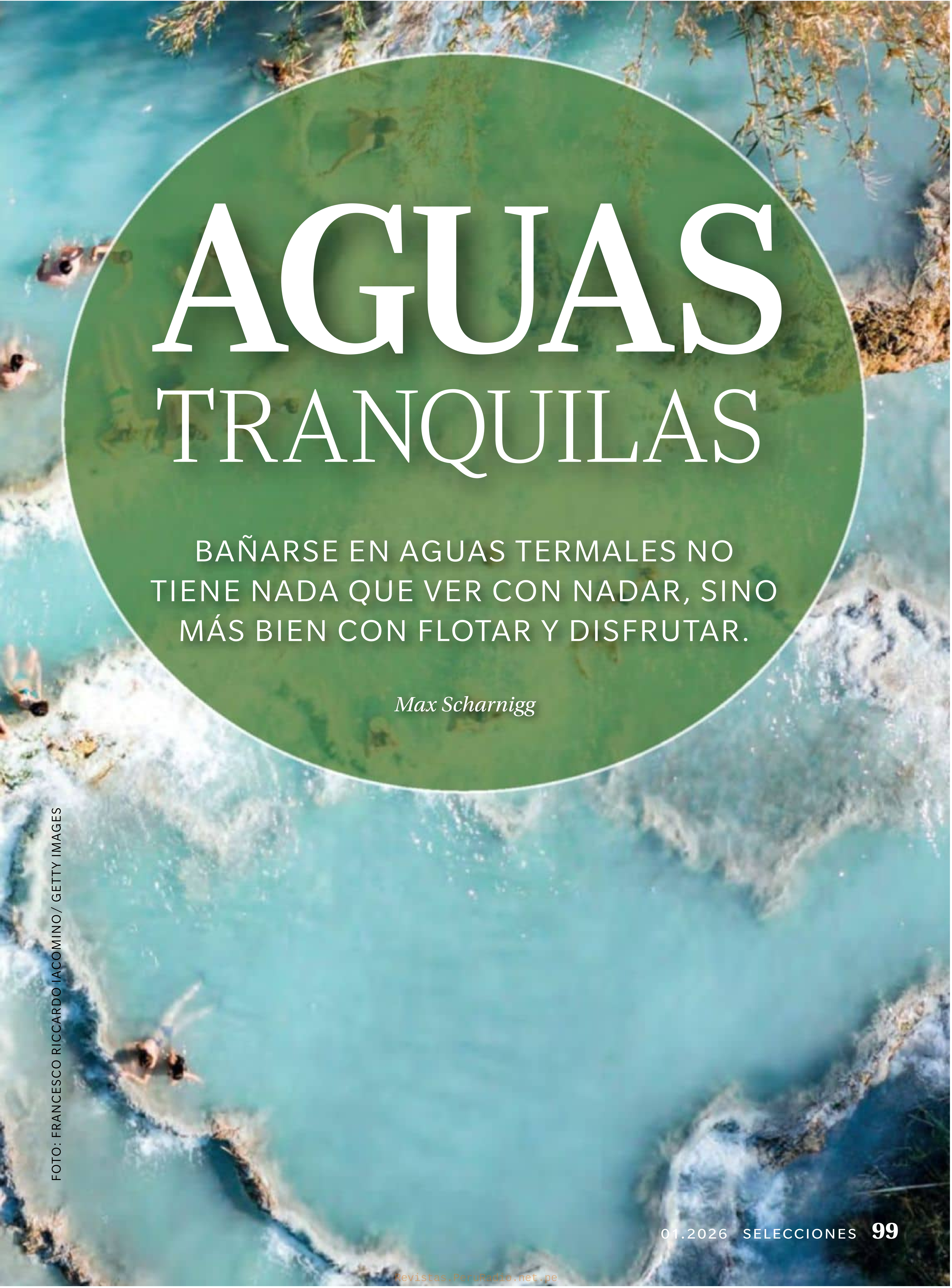
Espere, ya he visto esta película antes

Tom Holland, quien ha interpretado a Spider-Man en las películas de Marvel desde 2016, actuó con su “sentido arácnido” en la vida real en un Whole Foods Market de Los Ángeles cuando se produjo una pelea a sus espaldas. Canalizando a su superhéroe interior, Holland se lanzó a la refriega para separar a los dos hombres involucrados. Uno de ellos reconoció a Holland inmediatamente, recuerda el actor. “Se lo veía pensar: ‘Estoy muy enojado, pero Spider-Man me dice que me calme’”, cuenta.

MEN'S HEALTH



El parque acuático
cerca de Saturnia, en
Italia, fue formado por
la naturaleza a partir de
depósitos minerales.



AGUAS TRANQUILAS

BAÑARSE EN AGUAS TERMALES NO
TIENE NADA QUE VER CON NADAR, SINO
MÁS BIEN CON FLOTAR Y DISFRUTAR.

Max Scharnigg

FOTO: FRANCESCO RICCARDO IACOMINO / GETTY IMAGES

NO NADAR ES UN ARTE. Se puede aprender, por ejemplo, de dos ancianos en los baños termales Széchenyi de Budapest, Hungría. En este palacio balneario de la época del Imperio austrohúngaro, los dos hombres se desplazan a paso medurado desde los vestuarios hasta las aguas termales humeantes sin interrumpir su conversación. Imperturbables, entran en un estado de trance a unos 37 grados centígrados.

Nosotros y los demás turistas probamos primero el agua, contenemos la respiración nerviosamente al sumergirnos, comentamos la temperatura del agua y lo beneficioso que puede ser este baño, luego nadamos frenéticamente en la niebla y volvemos a inquietarnos al cabo de diez minutos porque aquí no ha pasado nada en más de cien años.

Sin embargo, bañarse en agua caliente curativa no debería ser un esfuerzo, sino más bien un proceso similar a dar un paseo. Los señores mayores pronto se dirigen a los famosos tableros de ajedrez para empaparse del ambiente junto a los jugadores.

El agua llega caliente a este maravilloso y confuso establecimiento balneario: desde las entrañas de la tierra. Alrededor de 120 manantiales brotan en Budapest. Alimentan los doce baños de la ciudad con decenas de miles de litros de agua cada día. Budapest debe esta riqueza a su ubicación en la cuenca de los Cárpatos y a una grieta en la corteza terrestre.

En casi todos los lugares del mundo donde el agua caliente llega a la superficie, la gente se tumba cómodamente agotada en ella, ya sea en instalaciones balnearias domesticadas o en piscinas salvajes. Las aguas termales se encuentran en todo el mundo, desde Islandia hasta Japón, desde Hungría hasta México. Alrededor de las piscinas termales se han desarrollado diferentes culturas balnearias. Y el agua suele ir acompañada de espectáculos geológicos.

La Gran Fuente Prismática de los Estados Unidos, por ejemplo, brilla en tonos azules, verdes, amarillos y naranjas, y es la mayor de las fuentes termales del Parque Nacional de Yellowstone, un monumento natural con un diámetro de unos 80 metros y una profundidad de casi 40 metros. Dos enormes cámaras de magma subterráneas en la meseta de Yellowstone proporcionan el calor.

La lluvia se filtra y se convierte en agua subterránea, que se calienta bajo tierra y finalmente vuelve a subir a través de la roca porosa, donde emerge en forma de géiser, pozo de lodo o piscina humeante.

DESDE QUE LAS ENERGÍAS RENOVABLES para la calefacción han entrado en el debate público, el principio de la perfo-



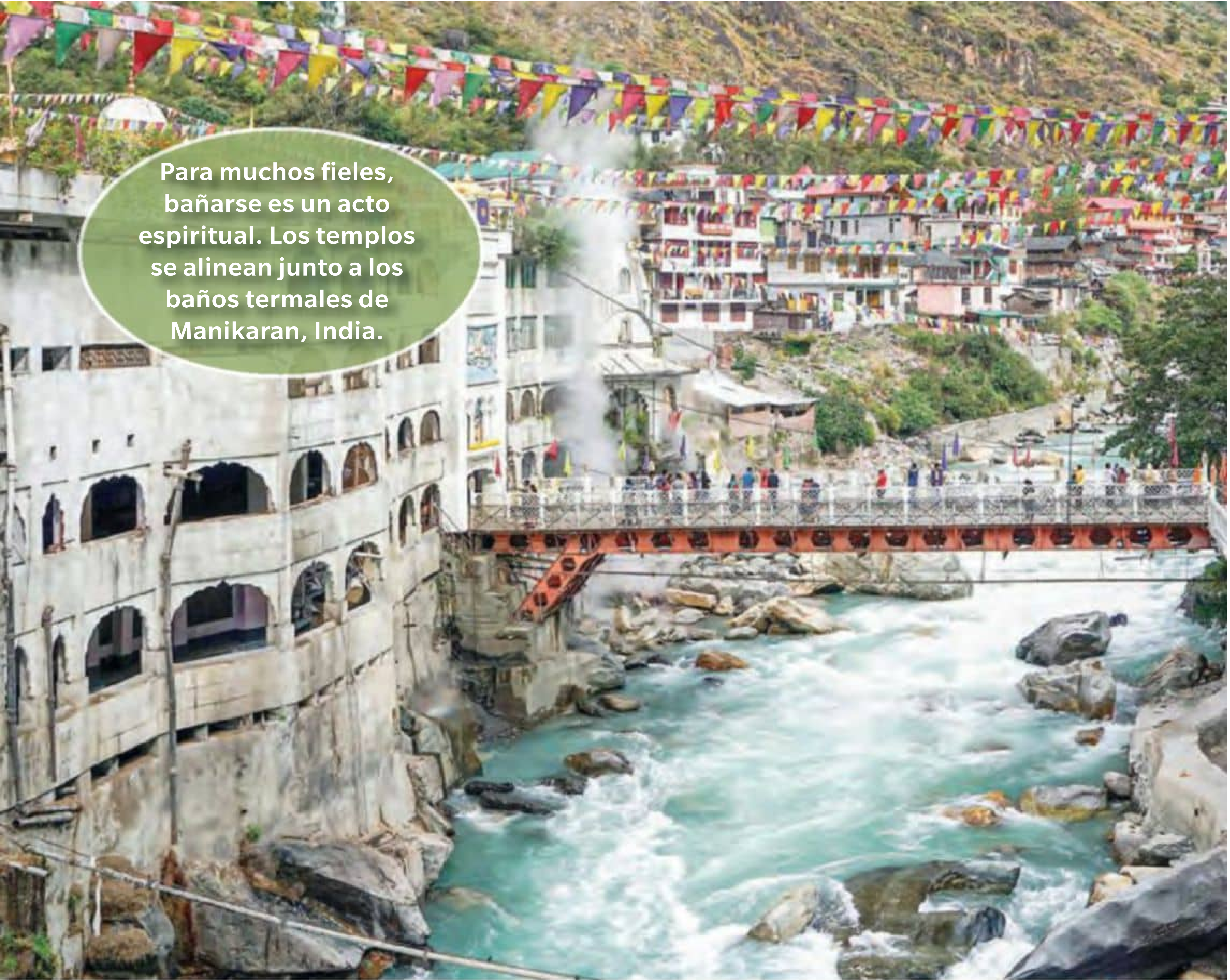
TOMADO DE GEO (OCTUBRE DE 2024); © MAX SCHARNIGG/GEO/DDP



En el Parque Nacional Sajama, en Bolivia, un turista se baña en una piscina termal natural.



Los baños Art Nouveau Gellert de Budapest se están restaurando actualmente. Su reapertura está prevista para 2028.



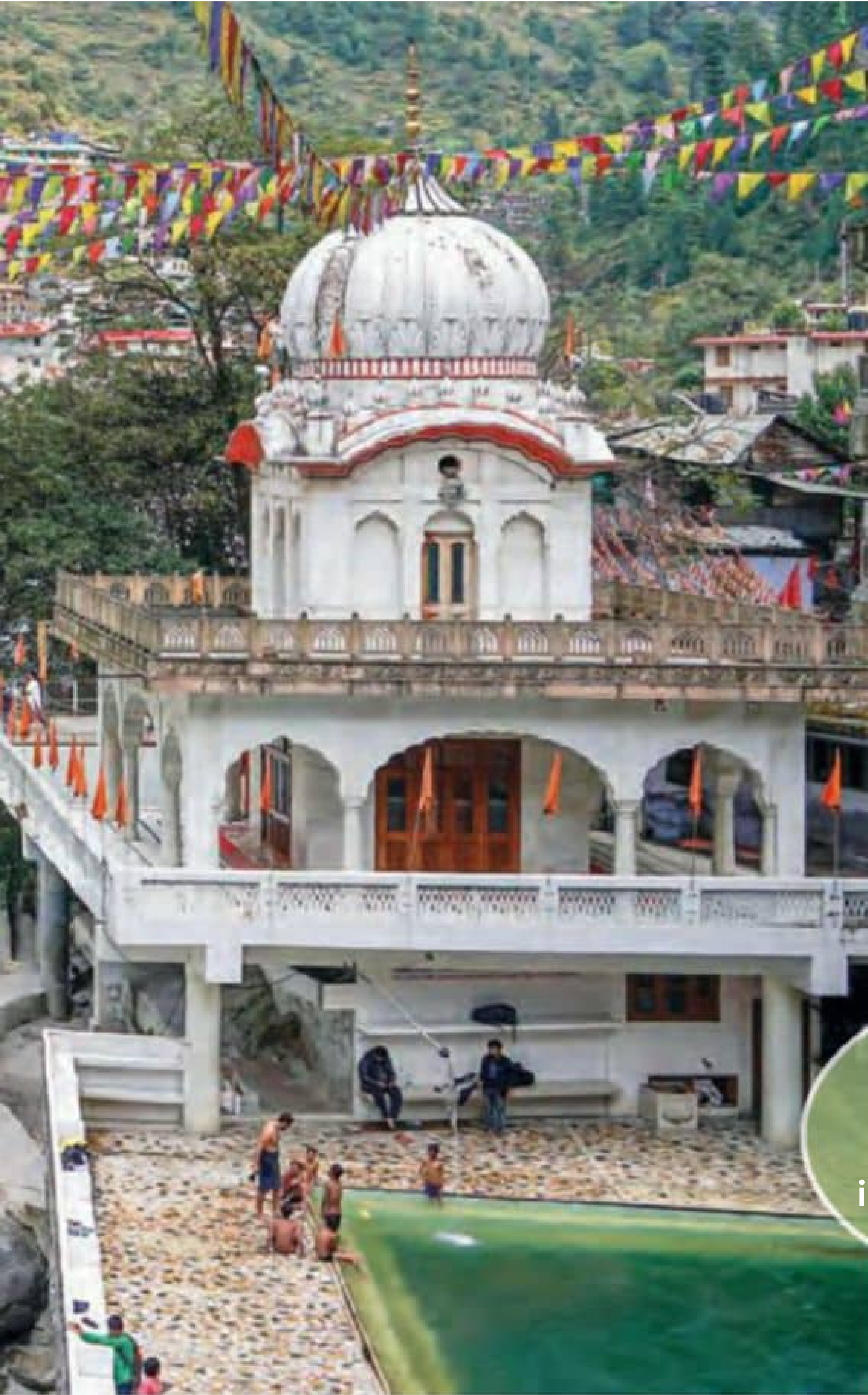
Para muchos fieles, bañarse es un acto espiritual. Los templos se alinean junto a los baños termales de Manikaran, India.

ración geotérmica también se ha vuelto bastante familiar, y con él el principio de las fuentes termales. Los requisitos previos son reservas suficientes de agua subterránea y roca con fisuras. A través de estas, el agua penetra cada vez más profundamente en la tierra hasta acumularse en una capa impermeable, como arcilla o pizarra. Cada metro más cerca del núcleo de la tierra hace que el agua se caliente más y, dependiendo de las condiciones geológicas, la presión hidrostática y el contenido de gas, sale disparada o gotea de vuelta a la superficie en forma de fuente termal.

Sin embargo, el agua no siempre emerge. A menudo, los seres humanos ayudan perforando pozos. En zonas con volcanes activos, el agua subterránea suele calentarse a pocos metros por debajo de la superficie terrestre. En otras regiones, el agua solo alcanza su temperatura a profundidades mucho mayores.

Básicamente, cualquier cosa que salga de la tierra a más de 20 grados Celsius se considera agua termal.

El récord europeo de calor lo ostenta el municipio de Bad Blumau, en Estiria, Austria, donde el agua termal brota de



Antes de entrar en un baño termal llamado onsen en Japón, es importante limpiar bien el cuerpo.



la tierra a 104 grados centígrados y también alimenta una planta de energía geotérmica con su energía.

Allí se puede bañar en un balneario termal diseñado por el artista Friedensreich Hundertwasser, con formas curvas, techos cubiertos de vegetación y ventanas danzantes, pero que aún así no puede igualar el dramatismo de las piscinas naturales: maravillas naturales creadas por depósitos minerales, como las terrazas de piedra caliza de Pamukkale, en Turquía (¡bañarse está prohibido!). O las aguas termales cerca de Saturnia, en la Toscana.

Al entrar en una fuente termal de este tipo, se accede a un mundo intermedio y se entabla un diálogo con los elementos. A esto se suman las volutas de niebla, que confieren un carácter místico al paisaje termal e ilustran de forma creíble el aspecto curativo. En su recorrido por las capas de la tierra, el agua suele enriquecerse: dependiendo de la roca, absorbe sodio, azufre, yodo, calcio, magnesio, flúor o el gas noble radón. Los huéspedes del balneario esperan que un baño termal cure o alivie sus dolencias.

Al parecer, no en vano.



La Gran Fuente Prismática es la mayor fuente termal del Parque Nacional de Yellowstone, Estados Unidos.

Las investigaciones suponen que el efecto curativo del baño se compone de varias partes. Un estudio de la Universidad Médica de Graz, por ejemplo, descubrió una reducción de los niveles de cortisol durante un baño de 25 minutos en agua a 36 grados, lo que se traduce en una reducción del estrés. Además, se libera una hormona que aumenta la productividad de los riñones. El tejido se irriga mejor, se estimula la circulación y desaparece la retención de líquidos.

A través de la piel, algunas de las sustancias disueltas en el agua entran en el organismo, por lo que no solo tienen un efecto externo. Las aplicaciones dependen de la composición del agua. Esto distingue a cada balneario de los

demás. Existe una disciplina médica para ello: la balneología, el estudio de los baños. Si, por ejemplo, hay dióxido de carbono, como en Bad Pyrmont, Alemania, el baño tiene un efecto anti-séptico y reduce la presión arterial.

El agua sulfurosa se utiliza para tratar a pacientes con reumatismo, pero también enfermedades de la piel. Si los manantiales son salinos, se tratan enfermedades bronquiales como el asma, o el baño favorece el proceso de curación después de fracturas óseas; al fin y al cabo, el cuerpo flota casi sin peso en las piscinas salinas. Sin embargo, muchas de las promesas que hacen hoy en día los balnearios pueden describirse mejor como «sentirse bien» y que se prescribe no hacer nada.

FOTO: LANE V. ERICKSON / GETTY IMAGES

Los romanos sabían hace 2.000 años lo bien que se siente cuando la energía geotérmica líquida envuelve los huesos y las articulaciones. En la antigüedad, los efectos positivos del agua caliente sobre la salud eran más una cuestión de sensación que de conocimiento demostrado. La gente acudía a los baños principalmente para limpiarse, dejarse mimar y charlar con personas afines. También enviaban a sus legionarios a relajarse en las aguas termales, probablemente junto con sus caballos.

LA CULTURA DEL BAÑO PLACENTERO es probablemente el legado más vivo de los romanos en la actualidad, quienes desarrollaron manantiales termales en casi todo su imperio y construyeron ciudades a su alrededor. Los nombres aún nos lo recuerdan: en Badenweiler, en la Selva Negra alemana, por ejemplo, se encontraban los baños termales romanos más grandes al norte de los Alpes, con una longitud de 93 metros.

En Baden-Baden, Alemania, Bath, Gran Bretaña, y Budapest, los romanos

sentaron las bases para el funcionamiento de los balnearios, instalaron tuberías de agua y calefacción por suelo radiante, y crearon salas de sudoración y vapor, así como tratamientos como masajes, es decir, prácticamente todo lo que hoy se resume bajo el término genérico “spa”.

Los bañistas de Japón, un país conocido por su actividad volcánica y sísmica, cultivan una devoción bastante tranquila. En los baños centenarios conocidos como onsen, siguen rituales estrictos, como la limpieza minuciosa del cuerpo con mucha espuma, varios cuencos pequeños y un taburete de madera. Hay que entrar en el agua caliente limpio por fuera para luego limpiarse por dentro con atención plena y tranquilidad.

¿Es pedir demasiado? Ya sea en Bad Pyrmont o en un pueblo de montaña de la prefectura de Nagano, en Japón, uno siempre sale del agua termal un poco cambiado. Si no más sano o más espiritual, al menos con un buen estado de ánimo. 💎



Ciclo eterno

El alma del ser humano
es como el agua:
viene del cielo,
sube al cielo
y vuelve a bajar
a la tierra,
en un ciclo eterno.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE, POETA ALEMÁN (1749–1832)





CLÁSICOS - JUNIO 1970

Jack, el burro

EN REALIDAD, NO TENÍAMOS INTENCIÓN
DE COMPRAR UN BURRO. PERO ENTONCES
LLEGÓ JACK Y SE CONVIRTIÓ EN PARTE DE
LA FAMILIA.

Frank P. Jay

FOTO: PATRICK KUNKEL / MITO IMAGES / GETTY IMAGES

EL BURRO QUE UN DÍA APARECIÓ en nuestra casa era un bicho raro. Se lo podría haber descripto como un tirano testarudo, un fisgón curioso o un astuto artista del escapismo. En cualquier caso, Jack, cuyas sorprendentes travesuras mantenían en vilo a la casa y al barrio casi sin descanso, trajo mucha vida al hogar.

Era el fin de semana en que las hojas comenzaban a caer. Cuando nos levantamos el sábado por la mañana, Jane dijo: “Todo parece tan diferente”. Y así era. Sobre nuestras cabezas ya no brillaba el dorado, sino un azul claro, y el dorado yacía a nuestros pies.

Tenía seis rastrillos de bambú y ocho hijos, es decir, un rastrillo por niño, sin contar a los dos más pequeños. Sin embargo, los seis mayores, astutos por experiencia, habían desaparecido después del desayuno, por lo que pude entretenerme solo con las hojas.

Ahora bien, rastrillar hojas es realmente un placer para mí, y aún más divertido me resulta quemar las hojas secas. Así que las amontoné a la altura de las rodillas junto a nuestro cordón —vivimos en una esquina— y por la noche las quemamos.

Así que rastrillé felizmente durante una hora aproximadamente. Entonces apareció Melissa, de cinco años, enviada por los otros niños por la razón estratégica de que no podían mandarla sola a rastrillar.

“¿Me puedes dar un poco de dinero?”, me preguntó. “Jennifer, Christopher, Alison, Angela, Jonathan y yo

queremos comprar una rifa, se puede ganar un burro”.

En nuestro pueblo habían abierto una nueva juguetería con peluches gigantes: osos, jirafas, elefantes y, probablemente, burros; así que supuse que se trataba de una tómbola publicitaria. Le di el dinero a Melissa y ella se marchó.

Cuando terminé de recoger las hojas a primera hora de la tarde y acababa de entrar en casa, sonó el teléfono.

Jane contestó. “¿Hola? Ah, eres tú, Jennifer”. (Jennifer era nuestra hija mayor, de once años). “¿Qué pasa? ¿Has ganado? ¡Genial! Por supuesto que puedes traerlo, cariño. ¡Ten cuidado al cruzar la calle! Adiós”.

Mientras Jane colgaba el teléfono, dijo sorprendida: “Jennifer dice que ha ganado un burro”.

Le conté lo de la rifa, la tienda de juguetes y los peluches. Luego me senté a descansar un poco, pero me molestó algo que pensé que era un ataque de hipertensión. Tenía un zumbido muy fuerte en los oídos. Se lo dije a Jane. Ella también oyó el zumbido.

“¿Qué puede ser?”, preguntó. “Suenas como una multitud”. Realmente sonaba como una multitud.

Jane se había acercado a la ventana delantera y, de repente, vi que ponía una cara muy extraña, como de sorpresa. Me acerqué a ella.

¡Efectivamente, era una multitud! Una horda de niños risueños y bulliciosos se acercaba a nuestra casa. También había adultos, vecinos nuestros, y me parecieron igualmente inusualmente alegres.

En medio de la multitud jubilosa, vimos a Jennifer con cara de éxtasis, balanceándose sobre el lomo de un burro, un burro de verdad, vivo. Pronto me enteré de que la juguetería no tenía nada que ver con eso.

Se trataba más bien de un evento de nuestro grupo local del Partido Demócrata, cuya mascota es un burro, y mis hijos habían ganado este burro en la rifa al final de la campaña presidencial de 1960.

La procesión de niños emocionados y vecinos curiosos se movía por el césped. Jane observaba paralizada por el horror cómo el verde de nuestro césped, cuidadosamente mantenido, se convertía en un marrón uniforme. Debían de ser unas cien personas. Al frente marchaban nuestros hijos cantando: “¡Hemos ganado! ¡Hemos ganado! ¡Hemos ganado!”

La mayoría de las personas sensatas, en esas circunstancias, habrían cerrado inmediatamente la puerta de su casa y no habrían abierto al sonar el timbre. Yo no soy tan sensata, no sé por qué. En lugar de eso, me quedé mirando con incredulidad a la criatura que estaba ahí

fuera y que también me miraba a mí.

El burro tenía ojos marrones oscuros y orejas enormes, pestañas largas y negras y una boca ancha y abombada de payaso. Mientras lo observaba, levantó el labio superior, mostrando los dientes, casi con desdén; luego cerró los ojos perezosamente, parpadeando...

Nuestros gatos se habían refugiado en los árboles, el perro se había escondido debajo del sofá y desde arriba se oían los furiosos gritos de hambre de nuestros dos pequeños, que se habían despertado de la siesta. Pero ni por un momento se me ocurrió la sensata idea de deshacerme de este animal.

Solo murmuré: “Hum, ahora tenemos un burro”.

“¡El burro está suelto!”.

Por suerte, la campaña electoral aún no había terminado del todo, por lo que no tuvimos que alojar al burro inmediatamente y nos quedaron unos días para hacer los preparativos necesarios. El domingo sacamos el coche del garaje y construimos un bonito box de casi tres por tres metros. Depositamos en él una reserva de alfalfa y un saco de pienso de 50 kilos, una mezcla de avena, melaza, maíz, soja, diversos minerales y, a juzgar por el precio, filete mignon.

Llegó y pasó el día de las elecciones. John F. Kennedy fue elegido presidente y el sábado siguiente recogimos nuestro premio.

Así comenzó nuestra vida con el burro. Para ser exactos, comenzó a las 4:15



Jack debe su nombre al presidente estadounidense John F. Kennedy, un demócrata cuyo apodo era Jack.

de la mañana siguiente, cuando Jane y yo nos despertamos sobresaltados al mismo tiempo de un sueño profundo. “¿Qué es ese ruido?”, grazné. Solo quien haya oído gritar a un burro en su cochera antes del amanecer puede comprender cómo nos sentíamos.

Empezó con un chillido claro y agudo de unos 15 segundos de duración, que de repente se convirtió en una serie de gruñidos ronc y temblores que salían de lo más profundo de sus pulmones y que se pueden describir mejor como “Uh-AONGHK”.

Esto se repitió cuatro veces y anunciaba claramente, como una señal de trompeta: “¡Estoy despierto! ¡Despierten todos! ¡Vengan aquí inmediatamente y denme de comer! ¡Ya!”. A la tercera señal, bajé corriendo las escaleras.

Abrí la puerta del garaje y recibí una

lluvia húmeda en la cara como saludo. ¡El burro ya no estaba en su box! Había colocado tres listones de cinco por diez centímetros como barras en la puerta, ¡qué tonto!

Esos cerrojos siempre habían funcionado con los caballos y las vacas en el estado de Nueva York, donde había vivido de niño. Sin embargo, el burro simplemente los había cogido entre los dientes y los había abierto, sacándolos de sus soportes al caminar de lado. ¡Qué ingenioso por su parte! Pero eso no era nada.

A la noche siguiente, até los cerrojos con cuerdas. Él mordió las cuerdas y quitó los listones de la misma manera que la noche anterior.

Perforé agujeros en los listones e inserté una estaca gruesa a través de ellos. Él rompió la estaca en dos pedazos, que sacó con los dientes.

Sin embargo, fuera de su box no tenía más libertad, ya que nuestro garaje no era un palacio de placer. No, simplemente odiaba la idea de estar encerrado. Además, seguramente también quería demostrarme que yo no era muy inteligente.

Cuando lo había conseguido, se quedaba allí parado y observaba cómo recogía los restos, con sus enormes orejas hacia atrás, los ojos entrecerrados y una sonrisa provocadora alrededor de su boca gris.

Por supuesto, no se puede encerrar a un animal así en un pequeño corral durante mucho tiempo. El burro necesitaba movimiento. Así que tendimos una cuerda entre dos árboles situados a unos diez metros de distancia uno del otro en el césped junto a nuestra casa y la atamos con un mosquetón a una soga unida a su cabestro. En teoría, era una buena idea, y en la práctica lo había visto una vez en un gran perro de caza.

Acompañado por varios niños, saqué al burro. Christopher enganchó el mosquetón a la cuerda. El burro se quedó donde estaba. Jennifer dijo: “Llévalo a lo largo de la cuerda para que entienda lo que quieres decir”. Lo intentamos, pero se resistía.

Alison sugirió dejarlo solo. “Quizás se avergüence si lo observamos. “

¡Qué va! Sabía perfectamente lo que queríamos decir, incluso nos llevaba bastante ventaja.

Entramos y lo observamos a través de la ventana. Caminó dos veces por la

correa. Luego se detuvo y, con los ojos entrecerrados, echó las orejas hacia atrás. Dije: “Mira, ahora se está durmiendo”. Aún no lo conocía lo suficiente como para saber que esa era su mirada contemplativa.

De forma muy pausada y sorprendentemente delicada, cerró los dientes delanteros alrededor de la pluma del mosquetón, apretó y se liberó del mosquetón junto con el cabestro y la cuerda. Me quedé sonriendo junto a la ventana y pensé: “¡Qué inteligente por su parte haberlo pensado!”, mientras que Alison, que tiene una actitud más práctica ante las cosas, gritaba: “¡Se ha escapado!”

Esa fue nuestra primera persecución. En mi mente, lo veía persiguiendo a un grupo de niños pequeños, tirando de un tendedero lleno de ropa o dejando la huella de su pezuña en el jardín de nuestro vecino, ¡un abogado!

Salí corriendo por la cocina y por la puerta lateral y me lancé a la persecución. El burro había saltado por el terraplén de un metro de altura hacia Bayview Avenue y se había dirigido a la estación de servicio de Stan Bukowski, en la esquina opuesta. Allí se movía tranquilamente entre los coches y, cuando llegué jadeando y lo agarré por la cuerda, no quería irse.

Coches, motores y olor a gasolina: para él, eso era sinónimo de bienestar, ya que la mayor parte de su corta vida (ahora tenía un año) la había pasado en un camión, yendo de un mitin electoral a otro.

Jinete nocturno

Durante un tiempo llamamos al burro simplemente “burro”, hasta que un día el lechero le preguntó a Melissa: “¿Cómo se llama?”. Melissa, que con sus cinco años no entendía mucho de política, solo sabía que había alguna conexión entre el burro y el presidente demócrata, y respondió: “Se llama Jack”.

Yo estaba desayunando y oí al lechero reír a carcajadas. “¿Y cómo se llama de apellido?”. Ella respondió con cierta afectación: “Su nombre completo es Jack Fitzgerald Kennedy”. Y así fue como el burro se hizo conocido por todas partes con el nombre de Jack. Era un animalito fuerte y dócil, y estoy convencido de que al presidente no le ha-

ligero tic en la comisura izquierda de su boca.

En silencio, lo llevamos al garaje. Frunció el ceño varias veces, murmuró para sí mismo y tomó muchas notas en su bloc. Luego se sentó en un fardo de heno. En realidad, era un hombre agradable, afable y amante de los animales, y pronto logró tranquilizarnos.

Felicitó a los niños por la limpieza del box. Lo barrían concienzudamente cada noche y cada mañana y esparcían paja fresca. Dijo que la inspección era solo una formalidad; aunque había una queja, por su parte todo estaba en orden. Jack era un burro bonito y sano. Luego preguntó si lo ejercitábamos y le mostramos la correa. Le pareció pre-

EL HOMBRE DE LA SOCIEDAD PROTECTORA DE ANIMALES FELICITA A LOS NIÑOS POR LA LIMPIEZA DEL BOX.

bría importado.

Los habitantes de Port Washington también reaccionaron en general con benevolencia al hecho de que un burro viviera entre ellos. Muchos vecinos bienintencionados se acercaban a verlo. Por supuesto, hubo algunas quejas y, al poco tiempo, también visitas oficiales.

Entre los primeros invitados de este tipo se encontraba un hombre uniformado que, con un bloc de notas en la mano, subió a nuestra casa. “Vengo de la Sociedad Protectora de Animales”, anunció, y nos quedamos pálidos. “He oído que están dando cobijo a un burro”. Al oír la palabra “cobijo”, noté un

ciosa, pero dijo que deberíamos sacar al animal un poco más. Quizás los niños podrían montarlo.

Al día siguiente, Jane compró una silla de montar para ponis de segunda mano, Christopher encontró una alfombra de baño mullida que servía como mantilla y, al anochecer, entró en el box y ensilló al burro. Por cobardía, me había negado a salir a la calle con ellos durante el día.

Si se dejaba a Jack a su aire, iba exactamente donde quería y quien iba montado en él tenía que seguirle, le gustara o no. Por eso, Christopher o yo solíamos llevarlo nosotros. Levanté a

los dos niños más pequeños, a uno en la silla y al otro detrás, para que pudiera agarrarse al borde de la silla. Luego até una cuerda al anillo del cabestro y llevé a Jack a la calle, seguido por el resto de los niños.

“Por el amor de Dios, ¡silencio!”, les decía. “No queremos llamar más la atención de la necesaria”.

Sin embargo, incluso en la oscuridad llamábamos mucho la atención. Los viajeros que regresaban tarde del trabajo a menudo se unían a nosotros mientras trotábamos entre las hojas secas de noviembre. Me parecía que lo hacían por un impulso atávico.

En nuestra comunidad bastante urbanizada, nuestras pequeñas monturas trotando lentamente les parecían una reliquia de tiempos pasados que, de alguna manera, disfrutaban.

Nuestro hijo Brian era aún muy pequeño y le costaba conciliar el sueño. Pero nos dimos cuenta de que se quedaba inevitablemente dormido cuando Alison lo llevaba delante de ella en la silla de montar. Por eso, Jane lo dejaba salir a montar en cualquier condición climática, una vez que lo bañaban y lo arropaban con su pijama y una manta. Cuando Jack regresaba a su cuadra, Brian ya roncaba en los brazos de Alison.

¿Quién tiene el botón?

No sé muy bien cómo describirlo de forma convincente, pero Jack era realmente un bicho raro entre los burros. En primer lugar, era increíblemente

curioso. Además, tenía un paso muy ligero, por lo que siempre aparecía sin que se le oyera donde menos se le esperaba. Jane lo llamaba “el sigiloso”, pero yo creo que solo era curioso.

Una tarde, cuando llegué a casa, el aroma de un pastel recién horneado me llegó a la nariz incluso antes de cruzar la puerta. Inmediatamente después, oí un grito ahogado, un estruendo y luego el ruido de cascos. Entré corriendo en la casa. En la cocina, Jane estaba pálida, de pie frente a los restos de un pastel de manzana esparcidos por el suelo.

“Abrió la puerta él mismo y simplemente entró”, dijo en voz baja. “Acababa de sacar el pastel del horno y pensé que era uno de los niños. ¡Y entonces metió su nariz curiosa bajo mi brazo e hizo ese ruido burbujeante!”.

Después de huir de la cocina, Jack corrió por la calle, donde se encontró con Jonathan y Melissa y los acompañó a casa. Le dimos el pastel, porque al fin y al cabo era lo que quería.

Intenté convencer a Jane de que era una especie de cumplido para ella, pero no quiso saber nada. En el fondo, ella y Jack nunca se llevaron bien. Ella le tenía miedo y él lo sabía. Se miraban con recelo. Quizás tenía algo que ver con el grueso abrigo gris que Jane se compró aquel invierno. Cuando lo desempaqueté en casa, descubrí con horror que apenas se diferenciaba del pelaje invernal de Jack en color y textura. Lo llamábamos su “abrigo de burro”, y cuando Jack la veía con él puesto,

aguzaba las orejas y abría mucho los ojos.

“Frank”, murmuraba Jane entonces, “¡prohíbele que me mire así!”

Con la misma ilógica, Jack sentía predilección por el señor MacIntosh, que pasaba todos los días por nuestra esquina de camino a la estación. La única explicación posible era que llevaba un abrigo de pelo de camello. Un lunes por la mañana de diciembre, mientras me afeitaba, oí el grito de pánico “¡Se ha escapado!” Descalzo, en pijama y con la cara llena de espuma de jabón, salí corriendo.

Nevaba y, como las veredas aún no habían sido despejadas, MacIntosh y un conocido caminaban por las huellas

tan amigable!”

A partir de entonces, cuando Jack estaba fuera con su correa, saludaba cada mañana al transeúnte MacIntosh con un fuerte bramido.

Muchas cosas despertaban la curiosidad de Jack, por ejemplo, los botones. Estiraba la cabeza, la giraba hacia un lado y, antes de que te dieras cuenta, había mordido un botón de la manga. Con los ojos cerrados, masticaba con deleite su presa. Pronto había acabado con todos los botones de las mangas de mis abrigos y chaquetas.

Servicio urgente

De nuestra casa a la estación solo hay dos calles, por lo que siempre voy

JACK SIENTE PREDILECCIÓN POR EL SEÑOR MCINTOSH. ¿SERÁ PORQUE LLEVA UN ABRIGO DE PELO DE CAMELLO?

de los neumáticos de los coches para tomar el tren de las 7:01. De repente, el burro apareció galopando entre la ventisca y se detuvo resbalando justo delante de MacIntosh. El pobre se quedó clavado en el sitio, cara a cara con la aparición. Entonces, Jack se enderezó inesperadamente con suavidad y puso tiernamente las pezuñas delanteras sobre los hombros de MacIntosh. Justo en ese momento, llegué jadeando; agarré a Jack por el cabestro y lo traje de vuelta a la tierra.

Los ojos de MacIntosh parecían un poco vidriosos. Con voz ligeramente temblorosa, dijo: “¡Vaya, qué animal

andando al tren por las mañanas. Muchos otros viajeros que viven más lejos se hacen llevar a la estación por sus esposas y las recogen por la tarde.

Siempre había sido mi deseo secreto que me recogieran después de un largo día de trabajo. Pero ¿por qué iba Jane a escapar del caos de los preparativos para la cena y el torbellino de las tareas domésticas para llevar a su marido, que gozaba de perfecta salud, a casa, a dos calles de distancia?

Poco antes de Navidad había hecho unas compras en unos grandes almacenes: varios paquetes voluminosos. Había nevado todo el día y decidí, por

una vez, ceder a mi deseo secreto. Así que llamé a Jane antes de salir y le pedí que me recogiera en la estación.

Antes de que el tren se detuviera, me di cuenta de que había cometido una gran estupidez. Jane no estaba en la estación, pero en la nieve, entre los coches que esperaban, había cuatro enanitos y un burro ensillado.

Si Port Washington no hubiera sido la última parada, nunca me habría bajado.

Pero así, me puse a revolver en el compartimento como si hubiera perdido algo. Finalmente, el revisor, en su última ronda por el tren, me lanzó una mirada algo extrañada y espetó: “¡Port Washington! ¡Última parada!”

Me bajé el sombrero hasta la frente, me subí el cuello del abrigo y salí sigilosamente del tren. Esperaba que los demás viajeros ya estuvieran de regreso a casa. Sí, la mayoría se había ido, pero no pocos seguían esperando alrededor de Jack y los niños para ver a quién pertenecía ese extraño medio de transporte.

Decidí seguir adelante. Me acerqué con aire despreocupado a mis hijos y le di a Christopher mi maletín y los paquetes para que los atara.

“Buenas tardes, muchachos”, dije. “¿Está lista mamacita con las enchiladas?” Los niños realmente se mostraban a la altura de cualquier situación.

Mientras me subía al burro cargado, Alison respondió: “Sí, pero ha dicho que quieres traer seis botellas de cerveza de la tienda”.

Vengan, niños...

En Nochebuena, sacamos a Jack a pasear antes de lo habitual y lo llevamos a su caja; luego trajimos el gran abeto y lo colocamos en la sala de estar. A las 22:00, el árbol estaba decorado y los niños se fueron a la cama. Jane y yo montamos las inevitables carretillas y triciclos, recogimos y descorchamos una botella de vino. Cinco minutos antes de medianoche, sonó el timbre de la puerta.

¿Quién demonios...? ¿Un telegrama? ¿Papá Noel?

Abrimos la puerta y allí estaba, envuelta en una cálida bufanda, una señora mayor. La había visto varias veces, porque a veces se unía a nuestros paseos nocturnos en burro. Según nos contó, había vivido en México y había tenido mucho que ver con los burros.

La invitamos a entrar y a tomar una copa de vino con nosotros, pero ella declinó amablemente. No, solo quería decirnos que en Nochebuena, a medianoche, todos los animales de sus establos se arrodillaban para honrar al Niño Jesús recién nacido.

No pude evitar sonreír. Entonces oí un ruido y me di la vuelta. A lo largo de la baranda de la escalera había una guirnalda de caras de niños que nos miraban en silencio; en realidad, los granujas ya deberían estar durmiendo.

La señora retrocedió en la nieve y nos dijo: “Vengan, ya verán”. Los niños cogieron rápidamente sus chamarras y botas y corrieron detrás de la señora. Christopher me pasó una linterna. En-

tramos silenciosamente en el garaje. Sabía que nuestro burro solía estar tumbado de lado, roncando. Encendí la linterna.

¿Qué puedo decir? Jack estaba realmente arrodillado. Tenía las patas delanteras recogidas debajo de él, los ojos cerrados, las orejas hacia atrás, como en una postal navideña perfecta.

La señora les dijo en voz baja a los niños: “¿Ven? Los burritos saben que es Navidad”. Les sonrió y se marchó.

Los niños ya no querían dormir; nos quedamos despiertos y leímos el cuento de Navidad. Más tarde, Ángela volvió al garaje y regresó con el mensaje: “Está tumbado de lado y roncando”.

Mejor rojo que muerto

Nunca tuvimos la intención de dejar a Jack a largo plazo en el reducido espacio de nuestra casa en Port Washington. Teníamos una casa de verano en las montañas Adirondack y pensábamos llevarlo allí, al prado de un granjero vecino.

Con los primeros signos de la primavera, nos fuimos allí con Jack en un remolque para ganado alquilado. Todavía había nieve en los prados, pero Jack estaba bien calentito en el establo de Jim Harvey. Allí encontró por fin amigos de cuatro patas: una vaca blanca y negra y un caballo castrado llamado Huckshaw.

No lo volvimos a ver hasta el verano, cuando la familia se fue de vacaciones a las montañas. Trajimos a Jack a nues-

tra propiedad. Seguía siendo tan independiente como siempre, se movía con naturalidad entre los muebles del jardín y seguía siendo igual de sociable. A veces se inclinaba sobre mi hombro y leía conmigo mi libro.

Recuerdo especialmente bien una tarde de tormenta. Había estado tocando la guitarra e intentando animar a los niños a bailar danzas folclóricas. Jack, que se había refugiado con nosotros en la terraza, se acercó a mí con ojos curiosos y orejas aguzadas y olisqueó el instrumento.

El reconocimiento me halaga, aunque venga de un burro. Seguí tocando. Al cabo de un rato, Jack empezó a marcar el ritmo con la pata delantera derecha. Dejé de tocar y él dejó de marcar el ritmo. Volví a empezar y él también. He visto caballos amaestrados en el circo “bailar vals” al son de una banda de música. Pero Jack era evidentemente musical por naturaleza.

Poco antes de que empezaran las clases, llevamos a nuestro burro de vuelta a la granja de Harvey. La siguiente vez que lo vi fue a finales de otoño, cuando, como cada año, volví a salir para cerrar el agua. Ese año hice una larga caminata por el magnífico bosque otoñal y, a última hora de la tarde, salí por la pared del prado de Harvey. A unos cien metros de distancia, un cazador estaba sentado sobre los muros grises. Entonces oí un crujido en el bosque, el cazador levantó su





No tardó mucho en hacerse famoso en Port Washington.



rifle y, en ese mismo instante, Jack salió del bosque. Lancé un grito, Jack dio media vuelta y desapareció.

El cazador se volvió hacia mí indignado, pensando que le había estropeado el tiro a una presa. No quería creer que no se trataba de una presa, sino de un burro; solo cuando le mostré las huellas de las pezuñas de Jack en el suelo blando se convenció. No habría pensado que el burro pudiera parecerse tanto a una presa al atardecer.

Hablé con Jim Harvey sobre el incidente y él estuvo de acuerdo conmigo. Teníamos que hacer algo. Sabía que los cazadores de nuestra zona llevaban chaquetas rojas para que otros cazadores no les dispararan. Esta colorida tradición me dio una idea. Detrás del establo había una gran tina para desinfectar ovejas. La limpié y la llené de agua, a la que añadí varios paquetes de pintura roja brillante. Jim Harvey y yo metimos al burro en el líquido de color. Le pintamos la cara con una esponja.

Salió del proceso con un color rojo brillante, realmente magnífico. La pintura no le hizo ningún daño y duró meses. En un radio de varios kilómetros, Jack pasó a ser conocido como “el burro de otro color”.

Un tiro limpio

Me gustaría que esta historia tuviera un final feliz, pero lamentablemente no es así. Jack también compartió nuestro idílico verano. Era un compañero indispensable para recoger bayas y, cuando acampábamos, no solo llevaba nuestras sartenes, cubetas y utensilios de cocina, sino también a los niños pequeños. Al final de las vacaciones, lo devolvimos a Jim Harvey.

En junio del año siguiente, Christopher y yo fuimos a poner la casa en orden. A la mañana siguiente de nuestra llegada, Harvey se acercó. “No encuentro al burro”, dijo el granjero. “Lleva dos días desaparecido”.

Fuimos a buscarlo y revisamos la

A Jack no le importaba la nieve. Durante el primer invierno, incluso tiró obedientemente de un trineo.



cerca, pero estaba bien. Entonces vimos que Huckshaw, el burro castrado, no había tocado su comida. Estaba parado en el patio del granero, con la mirada fija en un pequeño estanque junto a la carretera. Bajamos y encontramos a Jack. Lo habían matado de un tiro, un disparo limpio entre los ojos. Seguramente no había sufrido.

No le habíamos teñido el pelaje ese año, pero no creo que fuera por eso. Probablemente había bajado al estanque al atardecer para escapar de las moscas y había sido víctima de un cazador furtivo. El hombre debió de reconocer las orejas de burro y los contor-

nos generales a la luz de sus faros.

Enterramos a Jack cerca del estanque, en una pequeña colina azotada por el viento, en medio de la amplia pradera que tanto amaba nuestra familia.

Cada uno de nosotros había querido a Jack a su manera. Cuando hoy miramos las fotos de aquella época, por supuesto que también pensamos en las mangas sin botones y en todo tipo de cosas molestas.

Pero lo que mejor recordamos son los paseos nocturnos con Jack, Brian durmiendo en los brazos de Alison y el rebuzno del burro resonando alegremente por el valle. ❄️

Cosas que no debes decir en tu discurso de boda

Reconozco a uno de los padrinos de boda de America's Most Wanted.

Ella es un 11. Él apenas un 5.

Me alegra ver que esta vez se ha casado fuera de la familia.

¿Quién quiere apostar a que no duran cinco años? Yo no.

CAROL LEIFER Y RICK MITCHELL, EN EL LIBRO *HOW TO WRITE A FUNNY SPEECH* (CÓMO ESCRIBIR UN DISCURSO DIVERTIDO).

FOTO: © JULIA CHRISTE / GETTY IMAGES



*¡Tu Sangre
siempre
hace falta!*

Podés Donar Sangre
3 o 4 veces al año.

Con cada donación podés
SALVAR 3 VIDAS

Escaneá para saber más
sobre la Donación de Sangre



www.dalevida.org.ar



COSAS DE CHICOS



“No quiero hacerte sentir más humillado, pero tenés un pedacito de croqueta atascado en los dientes.”

Mientras acostaba a su hija de seis años, nuestro hijo, un pastor religioso, le dijo:

—Te quiero. Y Jesús también te quiere.

La niña respondió adormecida:

— Y yo los quiero a los dos.

—MARK BERRIER,
Estados Unidos

Un día, mi hijo de nueve años llegó a casa de la escuela y exclamó emocionado:

—¡Un amigo mío dijo que, si presionas el botón de modo avión en tu teléfono móvil, puede volar como un avión!.

—JANIS CHEN-YI KO,
Canadá

El invierno pasado, durante un período de nevadas escasas e impredecibles, una estación de esquí cercana consiguió máquinas para fabricar nieve. Cuando le comenté a un niño de diez años que esas máquinas podían generar suficiente nieve

ILUSTRACIÓN: SCOTT MASEAR

Mientras hacía mi cama, encontré entre las sábanas una barra de manteca a medio comer. Cuando le pregunté a mi hija si había dejado algo en la cama de mamá, ella repuso:

—Yo no le puse manteca.

—@LLCOOOLTWEET

como para cubrir diez canchas de futbol, el pequeño dijo:

—¿Y por qué no usan la nieve para cubrir las pistas de esquí?

—DEEPAK VOHRA,
Canadá

Mi esposo le mostró a nuestro hijo Harry, de cinco años, una foto suya de cuando tenía 16 años y le preguntó si sabía quién era. El niño se quedó viéndola fijamente durante un buen rato antes de responder:

—¡Soy yo cuando sea más grande!

—SHULAH CLARKSON,
Reino Unido

Mi esposo y yo tenemos una hija de tres años que cree que el mundo gira a su alrededor. Una noche, mientras su papá estaba con sus amigos, ella me preguntó qué estaba ha-

ciendo. Respondí que se estaba divirtiendo con ellos. La pequeña dijo con voz sorprendida:

—¡No puede estar divirtiéndose ahí cuando yo estoy aquí!

—SHAWNA
MATHIESON,
Canadá

Cada año, cuando mi esposo y yo regresamos de nuestro viaje anual al Caribe, traemos instrumentos musicales para nuestros nietos. Después de varios años haciéndolo, su colección es enorme y sentimos que ya no tenemos opciones. Al enterarse de que tal vez no traeríamos un instrumento nuevo esta vez, nuestra nieta exclamó:

—¡Pero abuela, no tenemos gaitas!

—SALLY BROWN,
Canadá

Cierta vez, cuando mi nieto Finn tenía seis años, le preguntó a su mamá:

—¿Te has dado cuenta de que papá viene aquí todas las noches?

—Es porque vive aquí —repuso su mamá.

—¿Estás de acuerdo con eso? —inquirió mi nieto.

—ANNA MILLER,
Canadá

En una ocasión en que jugaba a adivinar con mis tres hijos, el de siete años dijo:

—Es un animal.

Inmediatamente, su hermano de cinco años preguntó:

—¿Tiene tres patas?

Con gesto de fastidio, mi hija de nueve años exclamó:

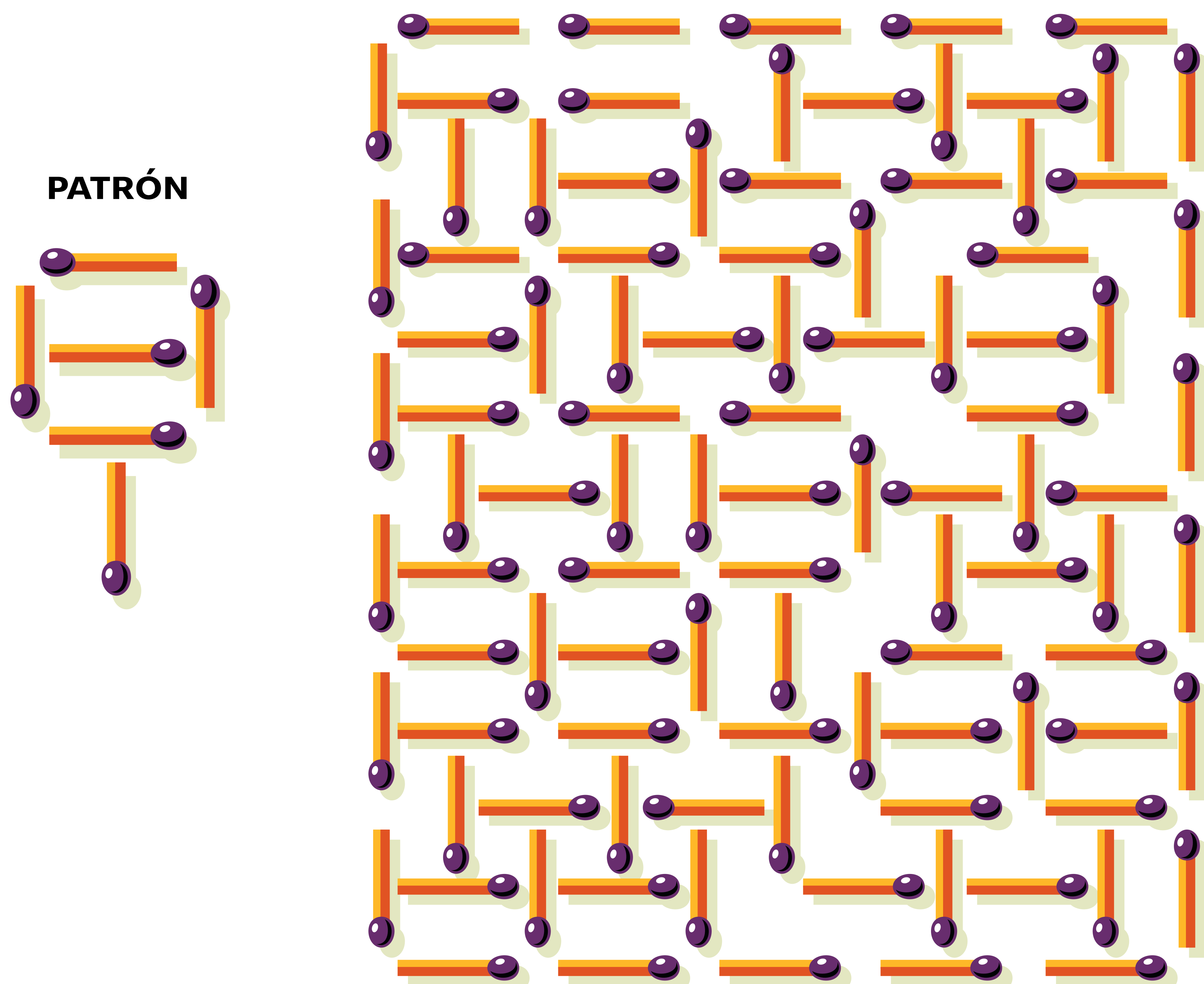
—Vaya desperdicio de pregunta.

—LORNA WINGROVE,
Canadá

JUEGOS MENTALES

La caja de fósforos abierta

MEDIO Como sucede casi siempre, a mi primo Fabio se le cayeron todos los fósforos cuando abrió la cajita. Lo extraño es que cayeron al piso de una manera particular y él encontró un patrón que se repetía en el enjambre de fósforos. ¿Podría hallar cuántas veces aparece dicho patrón?



Dos barcos, dos

FÁCIL En un cuadro hay varios barcos parecidos, pero dos iguales. ¿Podría decir cuáles son?



Cálculo matemático

MEDIO La suma de las cifras cada fila, columna y diagonal da 110. Habría que completar los números que faltan.

☆ 110 ☆				
		29		110
	33		20	110
35	21		32	110
28		25		110
110	110	110	110	110



	6		4	3	9	7		
	2	9				3	5	6
		3		5			9	
3	1				5			7
7			8				6	
6		2	9		4	8		
			5		8	4		2
	4			9	7	5	8	
		1	3				7	

Para resolver este juego

Coloque un número del 1 al 9 en cada casilla vacía de modo que:

- ♦ cada fila horizontal y columna vertical contenga los nueve números (1-9) sin repetir ninguno;
- ♦ cada una de las casillas resaltadas (de 3x3 celdas) contenga los nueve números sin que se repitan.

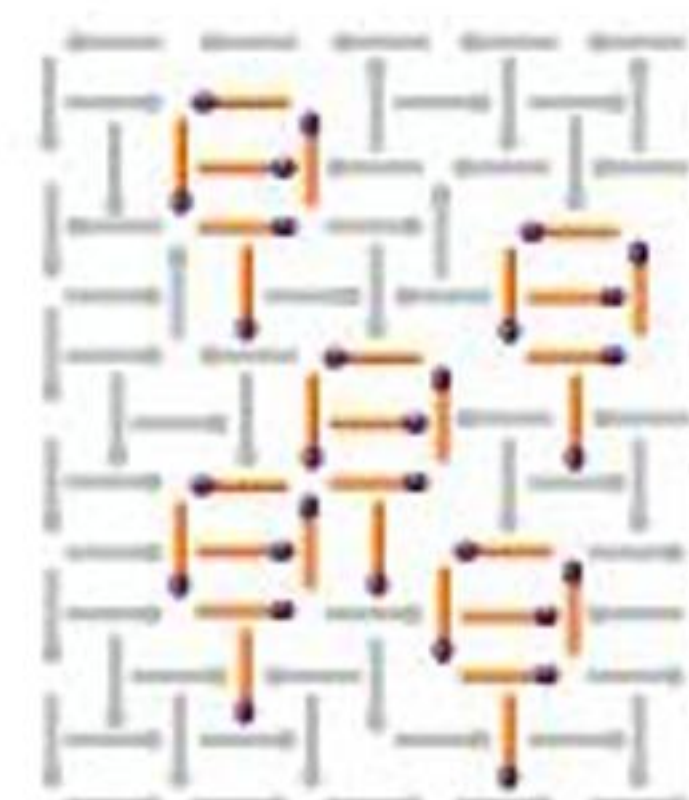
SOLUCIÓN

6	7	9	2	4	3	1	8	5
3	8	5	7	6	1	9	4	2
2	1	4	8	9	5	7	3	6
1	3	8	4	7	6	2	5	9
5	9	2	3	1	8	4	6	7
7	4	6	5	2	9	8	1	3
4	6	1	9	5	2	3	7	8
9	5	3	1	8	7	6	2	4
8	2	7	6	3	4	5	9	1

JUEGOS MENTALES RESPUESTAS

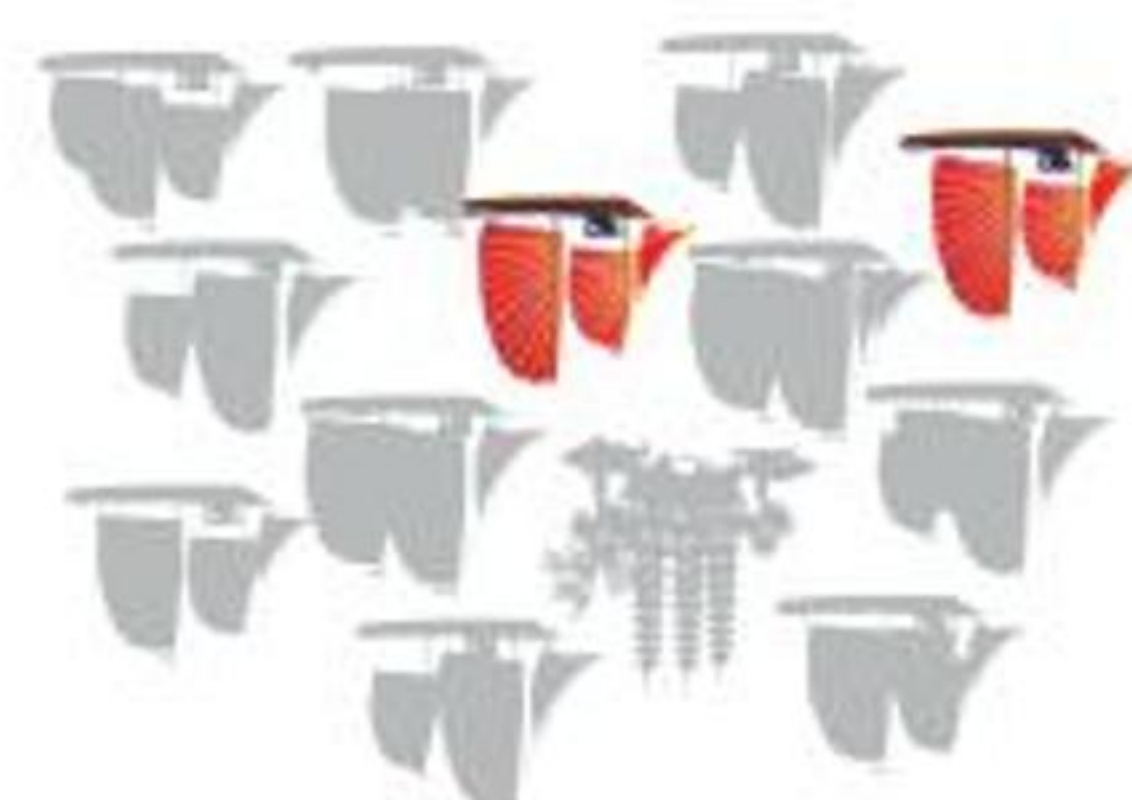
La caja de fósforos abierta

El patrón aparece
5 veces.



Dos barcos, dos

Los 2 barcos que se
repiten son:



Cálculo matemático

☆	110	☆		
24	30	29	27	110
23	33	34	20	110
35	21	22	32	110
28	26	25	31	110
110	110	110	110	110



Sus nombres son recordados porque escribieron obras que, en muchos casos, son clásicos de la literatura. Vea si conoce el significado de las siguientes palabras; pertenecen a textos de escritores en cuya vida fue significativo el mes de enero.

Mirtha L. Rigoni

1. Trocar. **A.** Partir o romper sin ninguna herramienta un vegetal por su tronco.

B. Cambiar, intercambiar. **C.** Despedir o causar un ruido o estampido.

2. Raudó. **A.** Que tiene los componentes, partes o elementos, más separados de lo regular de su clase.

B. Raro, no común. **C.** Veloz, precipitado.

3. Rosicler. **A.** Rojo con destellos dorados. **B.** Morado claro, semejante al de la violeta. **C.** Rosa claro y suave, parecido al de la aurora.

4. Endecha. **A.** Vereda o camino angosto. **B.** Canción triste o de lamento. **C.** Tubo de trapo o papel.

5. Huera. **A.** Vacía, insustancial. **B.** Que tiene sonido retumbante y profundo. **C.** Presumida, presuntuosa.

6. Yerto. **A.** Deshabitado, desierto. **B.** Levantado y derecho. **C.** Tieso o rígido, especialmente a causa del frío o de la muerte.

7. Arriate. **A.** Junto a las paredes de jardines y patios, espacio de tierra angosto para plantas de adorno.

B. Árbol de tronco liso y hojas grandes.

C. Instrumento con púas para recoger hierbas.

8. Fruición. **A.** Adhesión fervorosa que mueve a favorecer una causa.

B. Madurez, sensatez. **C.** Goce muy vivo.

9. Tartufo. **A.** Individuo que actúa por conveniencia; puede ser un adulator.

B. Hombre falso, hipócrita. **C.** Ladrón.

10. Reverberación. **A.** Acción y efecto de destellar o fulgurar (la luz). **B.** Acción de titilar. **C.** Reflejo casi imperceptible en una superficie semiopaca.

11. Jaral. **A.** Sitio poblado de jaras, arbustos de flores de pétalos blancos.

B. De pétalos rojos. **C.** De pétalos azulados.

¿LO DECIMOS BIEN?

¿Es correcto afirmar que “tres amigos se sentaron en un sillón” o “...en un sofá...”? ¿O es lo mismo? En la novela de Rulfo, leemos que Pedro Páramo “se pasó el resto de sus años aplastado en un equipal”; esta última palabra ¿es acaso un sinónimo de las anteriores?

Enriquezca su vocabulario

RESPUESTAS

1. Trocar. B. Intercambiar. “La calma de mis sentidos / tú trocaste en alegría”, leemos en *La vida es sueño* de Pedro Calderón de la Barca, escritor español nacido el 17 de enero de 1600.

2. Raudo. C. Rápido, vertiginoso. “Temerarios y al azar rugen raudos los automóviles, acosándonos hacia la muerte (...)”, leemos en una traducción de *Las olas*, de Virginia Woolf, nacida el 25/1/1882.

3. Rosicler. C. Rosa claro; también plata roja (mineral del color del rubí, compuesto de azufre, arsénico y plata). “No manches, pues, no desdore/ con mi sangre el rosicler/ de ese acero”, en *La dama duende*, de Calderón de la Barca.

4. Endecha. B. Canción triste (suele usarse en plural). “Y una marcha triunfal/ saluda al crimen, viejo/ que ruge y canta endechas/ con su voz de puñal”, en “Fantasía de Puck”, del poeta modernista Manuel Machado, fallecido el 19/1/1947.

5. Huera. A. Vana, vacía, sin sustancia. “(...) tal como las nubes (...) se hinchan por aquí, por allá, mudables, huera”, en *Las olas*, de Virginia Woolf.

6. Yerto. C. Rígido, inerte. “(...) para mi yerto corazón herido,/ para mi amarga vida fatigada.../ ¡el mar amado, el mar apete-cido...”, en “Ocaso”, de Manuel Machado.

7. Arriate. A. Espacio angosto para plantas de adorno. “Más abajo, en los arriates, los tulipanes rojos y amarillos”, en la traducción de “Felicidad”, de Katherine Mansfield, quien murió el 9/1/1923.

8. Fruición. C. Complacencia, placer. “(...) leía en su mirada esa deleitosa fruición con que mira el que tiene calor a otro más sofocado todavía”, en “Viaje a Brujas”, de Katherine Mansfield.

9. Tartufo. B. Hombre hipócrita, por alusión a la obra teatral que lleva este nombre. El autor, Jean-Baptiste Poquelin, conocido como Molière, nació el 15/1/1622.

10. Reverberación. A. Dicho de la luz, reflejarse en una superficie bruñida. “En la reverberación del sol, la llanura parecía una laguna transparente (...)”, en *Pedro Páramo*, de Juan Rulfo, escritor mexicano fallecido el 7/1/1986.

11. Jaral. A. Sitio con jaras, arbustos con flores de pétalos blancos “Cristales ahumados./ Quemados jarales...” (en “Verano”, de Manuel Machado).

RESPUESTA

Probablemente los amigos se sentaron en un sofá, es decir un asiento para dos o más personas, con respaldo y apoyabrazos. Similar a este, el sillón es para una persona. Y el equipal, en México, es una especie de sillón hecho de varas entretajadas, con el asiento y el respaldo de otro material.

Puntuación

8 Bueno 9-10 Notable 11 Sobresaliente



1. Aunque los llamamos “arábigos”, los números que usamos tienen una historia mucho más antigua. ¿En qué cultura surgieron originalmente antes de viajar por el mundo gracias a los matemáticos árabes?

- A) Egiptia
- B) India
- C) Persa
- D) Mesopotámica

2. El hallazgo del esqueleto “Lucy” ayudó a comprender cómo vivían nuestros ancestros. ¿A qué especie de homínido pertenecía esta hembra?

- A) *Homo habilis*
- B) *Homo erectus*
- C) *Australopithecus afarensis*
- D) *Paranthropus boisei*

3. ¿Quién fue la primera mujer en viajar al espacio, abriendo el camino para futuras astronautas?

- A) Sally Ride
- B) Mae Jemison
- C) Valentina Tereshkova
- D) Svetlana Savitskaya

4. El GPS es una tecnología indispensable en celulares, autos y aviones. ¿Qué organismo impulsó su desarrollo?

- A) NASA
- B) Departamento de Defensa de los Estados Unidos
- C) Unión Europea
- D) IBM

5. Heródoto, considerado por muchos como el “padre de la historia”, también dejó uno de los primeros mapas conocidos del mundo antiguo. ¿Qué continente fue el que representó con mayor nivel de detalle?

- A) Europa
- B) África
- C) Asia
- D) América

6. En la teoría del caos, el llamado “efecto mariposa” plantea una idea inquietante: que un mínimo cambio puede alterar todo un sistema. ¿Qué concepto expresa este principio?

- A) Que los sistemas simples nunca cambian.
- B) Que pequeños cambios pueden generar grandes consecuencias.
- C) Que el clima se repite en ciclos exactos.
- D) Que todo fenómeno es predecible con suficiente información.

7. La naturaleza suele inspirar inventos, y el velcro es uno de los ejemplos más curiosos. ¿Qué observación cotidiana llevó a su creador a desarrollar este sistema de ganchos y bucles?

- A) Las espinas de un cactus
- B) La adherencia del musgo
- C) Las semillas con ganchos que se pegaban al pelaje
- D) La piel de un lagarto

8. Un detalle casi accidental llevó al descubrimiento del horno microondas. ¿Qué hecho inesperado inspiró su creación?

- A) La explosión de una lámpara.
- B) Un chocolate que se derritió en un bolsillo.
- C) Una antena que se derritió.
- D) La falla de un radar militar.

9. La partitura musical más antigua que se conserva proviene de la antigua Mesopotamia y ofrece un vistazo a los sonidos de hace más de 3.000 años. ¿Con qué instrumento estaba originalmente asociada?

- A) Flauta de hueso
- B) Lira
- C) Arpa
- D) Tambor ceremonial

10. La primera mujer en ganar el Premio Nobel de Literatura dejó una marca profunda con sus relatos cargados de simbolismo y sensibilidad. ¿Quién fue esta pionera?

- A) Wislawa Szymborska
- B) Selma Lagerlöf
- C) Gabriela Mistral
- D) Toni Morrison

11. Desde su llegada al Manchester City, Erling Haaland sorprendió por su capacidad goleadora. ¿Qué rasgo de su juego es señalado como su mayor fortaleza por entrenadores?

- A) Sus regates.
- B) Su velocidad y potencia física.
- C) Su precisión en tiros de larga distancia.

D) Su capacidad para asistir a compañeros.

12. Federer, Nadal y Djokovic dominaron el tenis como ninguna otra generación. ¿Qué logro comparten que refleja su impacto histórico en el deporte?

- A) Haber sido número 1 antes de los 20 años.
- B) Ganar los cuatro Grand Slams en un mismo año.
- C) Superar los 20 títulos de Grand Slam.
- D) Llegar al menos a 10 finales de Wimbledon.

13. El K-pop creció a un ritmo vertiginoso y BTS se transformó en un fenómeno global. ¿Qué estrategia fue clave para que conectaran con audiencias masivas en todos los continentes?

- A) Cantar exclusivamente en inglés.
- B) Incorporar ritmos latinos en todas sus canciones.
- C) Utilizar redes sociales y contenido digital para crear comunidad.
- D) Evitar presentaciones en vivo para mantener el misterio.

Respuestas: 1. B) India. 2. C) Australopithecus afarensis. 3. C) Valentina Tereshkova. 4. B) Departamento de Defensa de los Estados Unidos. 5. C) Asia. 6. B) Que pequeños cambios pueden generar grandes consecuencias. 7. C) Las semillas con ganchos que se pegan al pelaje. 8. B) Un chocolate que se derritió en un bolsillo. 9. B) Lira. 10. B) Selma Lagerlöf. 11. B) Su velocidad y potencia física. 12. B) Superar los 20 títulos de Grand Slam. 13. C) Utilizar redes sociales y contenido digital para crear comunidad.



Papá y peque son los protagonistas de un tierno cuento con sus nombres



**15%
OFF**



Escaneá y creá el suyo hoy



plickme.com



plickme_



plickme1

¿Listo para potenciar tu agilidad mental?

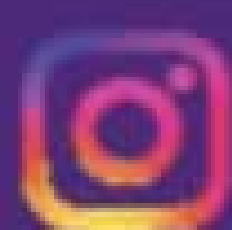


Seguinos

Escaneá y jugá



Premios, desafíos, acertijos y trivias para ejercitar tu cerebro ¡todos los días!



Mundoingenio_

